日常生活中的心理学

女性不可不知的心理技巧

王　楠　邓杨慧　黄宇梅　编著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京・BEIJING

内 容 简 介

女人，是这个世界的半边天，让女人了解自己并控制自己，可以让半个世界保持理智地运行。本书恰是以此为目的，在恋爱、婚姻、情绪、心态、欲望、自立等问题上，帮助女性读者们了解并控制自己的心理和情绪状态。此外，本书还以案例分析为基础，并从实践出发，为读者提供众多切实可行的解决问题的方法及调节自我心态的手段。全书蕴涵了丰富的心理学知识，语言生动幽默，旨在让女性朋友能在会心一笑中体会到心理世界的奇妙。读者若能开卷而有益，并视此书为知己，即是作者对本书的最大期望。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女性不可不知的心理技巧 / 王楠，邓杨慧，黄宇梅编著. —北京：电子工业出版社，2010.5
（日常生活中的心理学）
ISBN 978-7-121-10749-8

Ⅰ. ①女… Ⅱ. ①王… ②邓… ③黄… Ⅲ. ①心理学－通俗读物 Ⅳ. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 074232 号

策划编辑：刘宪兰　　徐蔷薇
责任编辑：史　涛
文字编辑：徐蔷薇
印　　刷：
装　　订：
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路 173 信箱　　邮编　100036
开　　本：720×1000　1/16　印张：21　字数：306 千字
印　　次：2010 年 5 月第 1 次印刷
定　　价：39.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。
质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。
服务热线：（010）88258888。

前　言

悲泣于林黛玉的命薄，慨叹于张爱玲的孤寂，惋惜于梅艳芳的早逝，我们不禁要问，难道古人所言的“自古红颜多薄命”是绝对的真理吗？这些女人犹如盛放在夜空的烟花，她们的才情和气质优雅、灿烂得让人目眩，但也只能成为那一夜的风景而已。燃烧时的美丽伴随着内心的凄苦，熄灭时的落寞尽显着无奈与遗憾。但是，这显然不是每个女人的宿命，笑靥如花的面庞随处可见，我们身边也不乏生活洒脱、心无忧愁的闺中密友。有人会艳羡别人有一个凹凸有致的好身材，或有一个细致体贴的好丈夫，抑或是有一个衣食无忧的好家庭等，所以才能活得轻松、自在，但事实往往并非如此，真正的幸福都是靠自己争取来的。

外部条件优越的女人也未必觉得幸福，众所周知，武则天是中国唯一的一个女皇，她不仅拥有美貌、财富，也深受丈夫宠爱和信任，可是她真的幸福吗？在尔虞我诈的政治领域斡旋，亲手毁灭自己子女的人生，虽然盛名于当世，但也应该有对安定、温馨的家庭生活的向往吧！虽然每个人追求的生活目标并不一致，但是大多数女人都会希望有一个稳定的归宿和幸福的人生，而这些并不是拥有金钱和好男人就能获得的，而是要借助淡定的心态、独立的人格、清醒的头脑、理智的情绪控制等品质才能获得。

女人无论美丑，无论贫富，也无论是聪明还是愚笨，都应拥有一片属于自己的天空。这片天空不会因为某个过客的惊扰而变得阴云密布，也不会因为某段感情的介入而晴空万里，它是女人送给自己的礼物。无论天外的世界有多无常，我们都可以在这片天空里找到一丝安慰，而这片天空就是你的个性、梦想、处世原则等。当然，如果你在这片天空里找不到曾经的安慰的话，也不要过于固执，应

该及时调整，给自己换一片天空。本书就是借助丰富的实例、生动的语言将心理学的知识传播给广大女性，帮助你找到专属于自己的这片天空，并指导你进行适时和适当的调整。希望本书能成为一条小船，并可以载着你，让你边欣赏沿岸的风景，边向幸福的方向驶进。

本书共有 9 章，每章都有独立的主题，分别从恋爱、婚姻、购物技巧、心态调节等角度为女性朋友们提供有操作意义的意见或技巧。我们希望能够为读者打开一扇门，通过这扇门，你可以更容易、更轻松地走进那片属于自己的乐土，少些彷徨和无奈、少些泪水和哀愁，并能够在人生的每个阶段都绽放得如玫瑰花般灿烂。

由于编者水平有限，书中难免有不妥之处。但是，我们力戒空洞与说教，怀抱着真诚的心与读者交流，希望能成为读者们的朋友。倘若书中的思想不能得到你的认同，我们也希望获得你的宽容和理解，并真诚期待你的建议和指正。此外，本书案例中所有人名均为化名，请勿对号入座。

本书在编写过程中参阅了大量书籍和网络资料，在此向这些资料的作者表示由衷的谢意！同时向给予本书大力支持的电子工业出版社表示衷心的感谢！

本书主要由王楠、邓杨慧、黄宇梅编著，其他参与编著的人员有张鹏鹏、程秋平、庄树坤、杨飞、王海波、陈昀、曾苗苗、王倩等。在此对所有参与编著的作者表示感谢。

作　者

2009 年 9 月 25 日

目　录

第 1 章　情绪纷乱的世界 …… 1

情绪波动：是上帝的礼物还是危险的导火索 …… 2
缓解：疯狂购物真的可以缓解情绪压力吗 …… 6
宣泄：哭和吃哪个更有效，还是摔东西更好一些 …… 10
转移：我不高兴，那整个世界就都要不高兴 …… 14
舍不得：松开手，还有很多东西可以抓 …… 19
任性与撒娇：适当的不讲理会让你很可爱 …… 23
快乐：能够与人分享的快乐才是真正的快乐 …… 28
悲伤：一个人只会变得更悲伤 …… 32
冲动：要选好冲动的时间、地点和人物 …… 37
怨恨：不但我要成功，她还一定要失败 …… 42

第 2 章　爱与被爱 …… 48

爱的拥有原理：得到的同时就意味着失去 …… 49
挣扎：在爱情和现实之间取得一个平衡点 …… 53
取舍：你应该用多长的时间做出判断 …… 57
完美效应：你是爱情完美主义者吗 …… 62
妥协：你应该随便找一个人吗 …… 66
理智：不要被诱惑冲昏了头脑 …… 70
抉择：在你爱的人和爱你的人中，应该如何选择 …… 75

沉迷：要适时地让自己冷静一下 …… 79

第 3 章　独立才能自由 ……84

依赖心理：分清楚依赖的对象和依赖程度的技巧 …… 85
信心：离开男人我们依然可以独立生活 …… 90
利用：充分利用自身的优势和条件 …… 94
尊重：给对方尊重就是对自己的尊重 …… 99
憧憬：不要认为自己可以成为传说中的灰姑娘 …… 103
竞争：争取自己位置和利益的心理技巧 …… 107
保护意识：维护自己利益的技巧 ……111

第 4 章　外表带来的烦恼 ……116

心态决定外表：你的外表并不像你想的那么简单 …… 117
自卑：不要让一个小黑点干扰了你的心情 …… 121
坦然：学会正视一切 …… 126
改变：只要你相信，那么就一定可以改变 …… 131
重视自己：无论相貌如何，自己永远是独一无二的 …… 135
自信：现在的自己永远是最好的自己 …… 139
扩大效应：相貌的问题真的有你想的那么严重吗 …… 143
奢侈：适当的奢侈是很有必要的 …… 147

第 5 章　拿什么留住我们的青春 ……152

放纵原理：真的是人生苦短，要及时行乐吗 …… 153
原则性：你的坚持是坚强还是固执呢 …… 158
放弃：不放弃就真的可以得到吗 …… 162
轻松感：自己的感受就是最好的指导 …… 167
紧迫感：害怕失去反而导致更快地失去 …… 171

记忆：学会留住你的青春记忆 ……176
不放弃：有些事情放弃了就永远不会回来 ……180
开心：记住你怎么过都是一天 ……184

第 6 章　你真的会买东西吗 ……189

满足原理：宁可少一点但要买自己喜欢的 ……190
克制：捂好自己的钱袋，量力而行 ……194
安全感：有些东西要在指定的地方买才会安心……198
虚荣原则：品牌真的那么重要吗 ……202
个性原则：你选择的真的是与众不同的吗 ……206
砍价心理：能买到的就一定不是最便宜的吗 ……210
幸福感：一定要找人展示一下自己的成绩 ……214

第 7 章　婚姻是一个终结还是一个开始 ……219

拥有感：要让对方获得一种拥有感，他才会珍惜……220
优越感：使自己显得更加优秀 ……224
唯一性：成为别人心目中的“唯一” ……229
危机感：不要让你制造的危机成为你自己的危机……233
独立性：永远要保留自己的隐私 ……238
怀疑论：你可以怀疑一切，但不是一切都值得怀疑……242
新鲜感：时间还有很多，要找点乐子 ……247
共同性：凡事从我们出发 ……251

第 8 章　欲望在膨胀 ……256

欲望原理：要保持你的欲望，因为这是你动力的来源……257
贪婪：每一件事情都要先考虑后果 ……261
占有欲：要保留一个想拥有一切的梦 ……266

满足与不满足：幸福着并追求更高的幸福 …… 270
压抑：可以克制自己，但不能压抑自己 …… 274
嫉妒：不要为无法得到的欲望埋单 …… 278
快乐原则：学会一切从心出发 …… 283
现实性：不要在膨胀的欲望中迷失自己 …… 287
判断：认清现实和理想 …… 291

第 9 章　做自己的主人 …… 297

存在意识：世界只对我们自己有意义 …… 298
社会影响：你的行为最终会影响到你自己 …… 302
从众效应：你要跟大家一起去哪 …… 307
鹤立鸡群：有必要完全地展示自己 …… 311
心理调适：学会随时调整自己的心态 …… 315
自由的感觉：你觉得自由那便是真的自由 …… 319
一生的心理学：身体是为了心而生活 …… 324

女不可知的性心理技巧

第1章 情绪纷乱的世界

PSYCHOLOGY

有人说，情绪化是女人的第四性征。不可否认，女人总是更容易陷入情感的漩涡之中。心思的细腻和敏感不仅是女人有别于男人的独特之处，也是上帝给予女人的一份特殊礼物——它让我们更好地体味世界，也让我们更难掌控自己的心灵。多变的情绪体验可能让我们觉得世界随时能给我们带来欣喜，让我们对生活拥有更多的热情，但是嬗变的情绪也经常让我们不知所措，甚至左右了我们的言行，成为某些危险事件的导火索。情绪就像一座火山，虽然大部分时间因为周围美丽的风景而让人留恋，但是爆发时的灾难也让人难以承担。难道我们只能乖乖地听凭情绪的摆布和左右，做它的木偶吗？当然不是，它是我们的附属品，即使它是一匹烈马，缰绳也在我们手中。只要掌握了适当的缓解和宣泄情绪的方式，那么它就在我们的掌控之中了，我们将不再被它左右，而且完全可以左右它！

情绪波动：是上帝的礼物还是危险的导火索

女人在汹涌波涛的情感浪尖上随波逐流，而男人则有更粗壮的神经，更强健的肌肉，他们可以更好地把握自己的情感。

——苏珊·布朗米勒

傍晚时分，你漫步于在余晖中尽显清静的街心花园。草地上的孩子们正在快乐地嬉戏，你看着，心暖暖的，嘴角微微上翘了；然而转过头来，坐在草地边的长凳上时，你又开始关注于夕阳西下，伴着初秋的凉风，你的心一颤，又陷入了淡淡的悲伤。这就是可爱的女人——在汹涌波涛的情感浪尖上随波逐流的女人！

女人是水做的，如水一般，飘逸灵动。时而如湖水，安详而宁静；时而如溪水，涓涓而生动；时而如海水，澎湃而激扬。不论我们是否愿意承认或相信，女人相对于男人来说都是更细腻和敏感的，因此，我们会为花开而微笑，会为叶落而伤悲，哪怕只是一点点感动，我们也会泪光闪动。如果没有如此细致的情绪变化，我们就丢失了女人最可爱的特质；但如果我们不够聪明，让多变的情绪控制了理智的内心，那么我们就丢失了这可爱特质最原始的魅力。

在古代有这么一则笑话：有一个人被官府抓去坐牢，家人得知后大惊失色，便问其原因，他很委屈地说：“我就是在地上捡了一根草绳”，家人大怒，责问官差怎么能因为一根草绳抓人，官差气急败坏地大叫：“问题是草绳的另一边是一头牛！”

情绪就犹如这根草绳，本身是无可非议的，但是关键在于它不是普通的草绳，它的身后往往牵着比牛还沉重的东西——炸弹。举个例子，倘若你在丈夫的身上发现了一根长头发，你可能会因为怀疑他在外面有不检点举动而愤怒。你可以选择让这种愤怒爆发——他回来后一阵不分青红皂白地哭闹；但是，作为聪明的女人，你也可以选择压制愤怒且理智思考——给他解释的机会并根据实际情况做出结论。如果你随便地捡起了“愤怒”这根草绳，那么跟随其后的可能就是你和丈夫之间无休止的争辩和伤害，而那根头发却极可能来自于你自己。

女人的情绪变化是伴随着荷尔蒙闯入我们内心的，当然，社会的发展、父母的教育方式也与我们现有的情绪状态有关。我们应该感谢上帝赐予我们这样一个礼物，可以通过它来体味世界，同时可以通过它随时表达我们体味后的感触，正因为如此，我们可以更好地品尝人生百味，让自己的世界更精彩。但是，世界上没有免费的午餐，礼物的获得也是需要代价的：我们需要先学会掌控情绪的技巧，如果学不会，它就不再是礼物而是灾难了！可是如何掌控它呢？

制定自己的情绪周期表

情绪就像是一个调皮的孩子，似乎难以琢磨。男人常说，女人心海底针。这是因为他们摸不透我们会在什么时候哭泣，又会在什么时候喜悦。事实上，我们自己有时也不了解自己的情绪，以至于经常会有“莫名的悲伤涌上心头”的感受。其实，情绪的变化是有规可循的。因为它也是有周期变化的，情绪周期是指个体的情绪高潮和低潮的交替过程所经历的时间。处于情绪高潮时，我们往往表现的和蔼可亲、情感丰富、容易接受别人规劝，也常感到心旷神怡；然而，处于情绪低潮期时，急躁和生气，反抗情绪和喜怒无常，孤单和寂寞又会来敲打心门。几

年前，加州大学的雷克斯·赫西教授进行了一项科学研究，结果表明人类情绪周期平均为五周，也就是从“低落敲心门”到“喜上眉梢”往往需要五周的时间。五周——我们可以利用这样一个数字寻找自己情绪周期的规律，制作一个表格，记录五周里自己每天的心情，就可能从中寻找到自己的情绪韵律。

寻找映照情绪的那面“魔镜”

《白雪公主》故事中那面神奇的“魔镜”可以告诉人们世界上最美的人是谁，其实，我们周围有很多可以告诉我们情绪状态的“魔镜”，它们可以是我们的朋友或死党，也可能只是有一面之缘的陌生人。从他们的语言、态度中我们可以体察到自身的一些情绪表现。情绪就如天上的云彩一般变幻多端，是不可能仅通过周期测定就获得最真实的认识的，我们还需要一些这样的“魔镜”来告诉我们情绪的真实状态。

人类进化获得了身体上最具灵性的器官——眼睛，我们能利用它看到美丽的外部景观；精神进化则让我们获得了人性最理性的功能——内省。更多的时候，我们需要做一个自己内心的旁观者，除了关注世界，更要体味内心。中国自古有“静坐常思己过”一说，通过静心内省，我们不仅可以更清晰地听到心的声音，也能思索如何更理智地释放不良情绪。

悦纳消极的情绪是控制它的前提

除了认识情绪，在进行情绪控制之前，接受情绪也是很重要的。就如我们在劝说一个悲伤的人，倘使我们仅仅告诉她“悲伤是没用的，你不要悲伤”是不会起到消除其悲伤的效果的。好的劝说过程，应该以认识并理解她的悲伤为前提，并承认对方的悲伤是有道理的，有时被理解本身就是缓解悲伤的一个过程。情绪也是一样，我们应该把它当做我们最真心的朋友，只有当我们理解它时，它才愿意接受我们的控制。虽然无端的愤怒、过度的焦虑等产生的原因往往是不恰当的，这些消极情绪恰是需要我们克服的，但是我们只有首先接受它才能把它充分地发泄出来，才能最终获得消极情绪的释放和积极情绪的重建。

驾驭情绪这匹小马

情绪就像是一匹活泼的马，虽然它喜欢跳动，但是大部分时间，它的缰绳是在我们自己手上的。很多研究表明，情商同智商一样，对人生成功起着重大作用，情商高的人往往有更高的幸福感，而这里的情商实际上就是情绪管理的能力。驾驭自己的情绪也就驾驭了自己的幸福。

无论你的血压多高，无论你的心跳多快，无论你的血液是否充满整个大脑了，聪明的女人都知道丢掉理智是一件多么可怕的事情。恐惧、忧虑、愤怒或过度兴奋时，请先给自己三分钟的时间。你需要做的只是六次气运丹田的深呼吸、反复验证眼前的事实、调动一切心理资源进行深入的分析、深入思索你此时应该表现的行为模式。这三分钟将告诉你是否这匹小马应该受到牵制。当突发事件到来时，手足无措的表现并不可笑，小马也是最容易在这个时候脱缰的。但是，深呼吸能帮你获得更多的氧气，并为你提供深入思考时所需要的能量。我们提倡的是“该出手时就出手”而不是“不知道是否出手时就出手”，因此，理智分析自己的行为及结果是遏制“小马闯祸”和“炸弹爆炸”的最好方法。

如果眼前是一片黑暗而身后就是一片光明，那么我们何必一定在“黑夜中寻找光明”，或许只是回个头，眨眨眼，光亮就会充盈身心。女人可以是河水，也可以是溪水、海水，但千万不要做一潭死水。当泪水如泉涌时，请用手帕把它们擦去，看看窗外的花、看看岸边的柳，不要让泪蒙住了你美丽的眼睛。人们总是形象地用“钻牛角尖”来形容凡是不肯退缩、固执己见的人，事实上，这些不良情绪也正是因为“钻牛角尖”造成的。左边是死胡同——你正站在它对面，右边是宽敞大路，你会愿意走哪一条呢？请转移一下你的视线，美妙就在旁边！

如果女人时刻情绪激动、遇事即怒，那么世界将不只是男人的地狱，也是一切美好情感的坟墓；如果女人时刻保持温文尔雅、处变不惊，那么世界也将会因为太过平淡而变得死气沉沉。包容小情绪的存在，不必为自己偶尔的小脾气与小伤感而困惑和苦恼，林黛玉正是因为偶尔耍小性才显出了她的率真可爱。可是，我们又不能做情绪的奴隶，作为当代女性，我们有文化，有理智，有智慧，我们

追求的是优雅、是品质，只有让自己的情绪适当地发泄和表达，魅力才能在委婉的发泄中尽情释放。



小贴士：营养餐让“倒霉期”不倒霉

“倒霉”是女性朋友对“生理期”降临的俗称。由于经期来临总是伴随着内分泌系统的一系列变化，而内分泌的变化又是情绪变化的生理基础，因此处于经期的女性难免会有较为反常的情绪波动。这种波动引起的情绪体验往往都是让人烦躁的，于是“真倒霉”的感叹也就出现了。

如果能在这个时期给自己加些快乐的营养餐，让好吃的食物调节一下紊乱的内分泌，这个“倒霉期”或许就不会“倒霉”了。营养餐推荐：莲藕健脾、萝卜健胃；山楂活血、玫瑰安神；茴香止痛，柑橘理气！

缓解：疯狂购物真的可以缓解情绪压力吗

任何时候，人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。无论情况多么糟糕，你应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。

——罗伯·怀特

夏日里，阳光暖暖的，马路两旁的树荫很温柔地遮挡着夹杂在阳光里的紫外线。但是，阵阵蝉鸣却让人烦躁不安。中午约好和男朋友一起吃饭，你坐在座位上，安静地等待着姗姗来迟的他。随意间拿出包里的小镜子梳妆一下，却突然发现自己的脸上油光四散，皮肤差得吓人。还没来得及用吸油纸擦，他就不慌不忙地坐到了你对面，没有任何歉意地悠闲地看起了菜单。看着他漫不经心的态度，你可能会有一点生气，但是看在即将要上桌的美食的面子上，你忍住了愤怒。可

是在点餐后，他慢悠悠地说：“最近你又胖了，我们不要吃餐后甜点了吧。”你会怎么样呢？在饭桌上，你会一直闷闷不乐，即使是面对自己喜欢的食物，你也失去了兴致，你很希望去买一件让自己看起来瘦一点的衣服，你也可能很想去买一瓶好一点的洁面乳……餐后，你顶着太阳，开始了疯狂的购物！

在中国的传统观念中，女人是应该学会勤俭持家的，因此，很多女性在购物时都很谨慎，斤斤计较。虽然勤俭的女性是懂事可人的，但是当自己的情绪染上了一点“小感冒”，我们又找不到发泄出口时，购物也是一个不坏的选择。

在大多数时间里，我们的生活都平淡如水，正如我们的情绪虽然总体看起来是变幻莫测的，但是仍然是安静的时刻居多。人们习惯于生活在这种平稳的状态中，在心理学家马斯洛的眼里，安全是人类最基本的需要之一，仅次于吃喝等生理需要，而安全的前提就是生活得安定、平和。但是，没有人喜欢一辈子只喝一种口味的水，我们偶尔也喜欢喝一点可乐刺激一下味蕾、喝一点酒刺激一下神经、喝一点咖啡刺激一下理智，平静得没有任何涟漪的生活是不能称为高质量的生活的。因此，我们也应该允许在心情烦躁的时候稍稍放纵一下自己，收敛一下平时的节俭。也许你身上的衣服已经穿了两年，也许你一直希望给自己一个放松的环境，也许你已经担心自己变老很久了，那么试着去买几件心仪已久的漂亮衣服，在星巴克找个安静的角落喝一杯香浓的咖啡，再选一套适合自己哪怕是有些奢侈的化妆品，或许你会愉悦很多。

给情绪一个释放的出口

购物是人们满足自身欲望的一种方式，而情绪波动往往源于我们的某些需要不能获得满足。就如开篇所说的场景，我们很需要男朋友不在乎我们的外貌，我们很希望自己不会显得太胖，但是事实却告诉我们，他很在乎。因此，我们会很失落，会有些烦躁，会很想改变不舒服的现状。此时，购物是我们想到的第一个解决问题的方法。购物不仅是一种情绪宣泄的方式，还是从根源上解决这些引起我们烦躁的原因的途径。因为线条裁剪得好的衣服会让我们看起来更瘦，而好一点的洁面乳可以让皮肤更长久地保持干净，这些问题解决了，烦恼的源头也就不存在了。

但是现实是，我们不可能因为一件衣服就变瘦，也不可能因为一瓶洁面乳皮肤就变好。所以，用这种方式解决问题有时会显得有些自欺欺人。生活是复杂的，问题也是多方面的，我们根本不可能仅通过一种方式就彻底解决所面对的难题，然而我们却可以通过这种方式让矛盾暂时缓解。通过寻找一种接近于解决问题的方式，可以让问题不再显得那么难以解决。人生很漫长，生活很悠长，没有一个人可以在如此长久的时间历程中保持永久的快乐，但是我们却可以让自己拥有更多的开心时刻。

大多数情况下，减肥药的作用并不大，美白产品的效果也一般，但是仍然有许多人会选择购买这些东西，这是因为人们都有解决问题的需要，这种需要会促使我们积极寻找解决问题的方法，哪怕这些方法对我们不一定有用。每次尝试新产品时的期待和兴奋，是一种难得的情绪体验，也正是我们在心情抑郁时所需要的东西。但是，这并不是提倡大家盲目地购物，而是期待大家在理智购物时能更多地关注自己的内心，有时候我们需要地未必是商品，而是购物和使用商品时的心情。

让你做有品味的自信女人

当然，买东西也可以在一定程度上提高自身的优越感。消费能力往往是经济能力和品味的另一种体现，因此，恰当的购物行为总能帮助个体建立起良好的自我感觉。举个例子，你和自己的女伴一起逛商场时，各自挑选了心仪的衣服。你同女伴挑到的衣服样式老旧，制作粗糙，感觉很不登大雅之堂。而你挑选的衣服则明显更为精致，样式新颖时髦，做工也精细。对比价格，你选择的商品显然更贵些。但是，这也进一步证明了你的品味和欣赏水平。当服务员或你的女伴对你的选择表示肯定时，你可能就会有一点沾沾自喜。即使衣服贵，也会很开心地掏钱把它买走，因为这就是你眼光独到而优越的证明。

买到称心如意的商品时你会有掩饰不住的愉悦感，因为眼光好而被人夸赞也会让人觉得心情舒畅，很多人认为这是虚荣心的一种表现，听起来似乎是一种并不被人认可的骄傲，但是，不可怀疑的是，我们沉浸于这种淡淡的骄傲中，并感

觉良好，坏心情也似乎在这个过程中慢慢消散了。虚荣是人类固有的特质，在女人的身上尤甚，它和奢侈一样，通常是不被人认可的。但是，适当的虚荣心其实不伤大雅。我们只是希望让自己看起来比别人更好一点，我们只是想让自己显得更优秀一些，这有什么错吗？只要我们不去故意碰触她人内心脆弱的神经，不去为了满足虚荣心而伤害爱我们的人，不去以牺牲其他更为珍贵的东西来满足我们自己的优越感，小小的虚荣心还是可以被人接受的。因此，当心情被乌云笼罩时，给自己一个显示优越感的机会吧，让钱变成你的品味、变成你心仪的囊中之物、变成他人的羡慕与赞赏！

让心在喧嚣中做一次郊游

购物最大的好处是可以帮助我们摆脱引起烦恼的讨厌场景。在逛街的过程中，我们所处的环境是不断变幻的。购物时，我们的视觉会受到各种不同风格场景的冲击。既然我们在餐厅受到了男朋友的打击，那么就离餐厅远一点，变化的视觉刺激可以让我们很快远离那个令人不舒服的饭局。无论是忧郁，是愤怒，是无助还是其他任何小小的情绪波动袭来时，到街上去逛逛吧，看看橱窗里的花花绿绿，接受柜台上的新新奇奇，让自己的头脑充斥一些新的东西，令我们烦恼的那点事儿也就无处可呆，离我们远去了。此时，购物所起的作用就类似于郊游，我们选择了一个远离烦恼的环境，可以让自己的心更自由地去寻找它真正需要的东西。

当然，购物与郊游有本质的区别：我们是要在喧嚣而不是安静中寻找心的归宿。在现实生活中，我们不可能过于随性地抽出十天或半个月的时间去觅一个世外桃源，那么不妨抽出一个下午去逛逛街，暂时给自己的心放个假。有人说这是一种逃避，逛完街回到现实生活中还是要面对那些让人心烦的事情，其实不然。当你在灰尘中生活很久时，你不可能用明净的双眼去看待生活，但是当你暂时离灰尘远一点，用手帕擦擦眼睛再回去时，你看到的某些事情可能就会更清晰。

购物分为两种，理智的和疯狂的。聪明的女人不仅可以通过购物让自己心情

放晴，还可以淘到自己真正需要和适合的东西；而疯狂的女人则可能只是通过挥洒钞票让情绪获得暂时的释放，花费巨大，情绪良好，但是却没有实质的收获。“千金难买我愿意”是一种生存方式，但并不是最现实和最高质的生存方式，因为我们的生活还是以扎实的经济基础为本的，不管我们怎么开心，怎么放松，如果最终结果是几个月的饭钱都消耗了，那么快乐也不会持续很久的。我们应该学会缓解情绪，虽然可以通过随心所欲地买东西来发泄情绪，但是也一定要知道如何停下来。购物的感觉很好，但是过度地放纵自己，成了购物狂，你就可能成为自己幸福的蛀虫了。新时期的优秀女人应该明白：购物有理，购物有度！



小贴士：负性情绪——宜“释”不宜“堵”

负性情绪是指人在不利的外界刺激，以及不利的自身环境的压迫下，产生的苦闷、寂寞、忧郁、失意、不安、愤懑、痛苦、嫉妒等情绪。对待较强烈的不良情绪体验，应该坚持“宜‘释’不宜‘堵’”的原则，即尽量采用恰当的方式让情绪获得释放，而不是将不快乐通通压进心里。因为负性情绪如果得不到释放的话，就只能将自己的危害内投给身体，从而产生各种各样的身心疾病。

宣泄：哭和吃哪个更有效，还是摔东西更好一些

如果能左右自己的思想，就能够控制自己的情感。

——W·克莱门特·斯通

有个人在公司里的人缘很好，他性情好、待人也和善，几乎没有人看他生气过，大家都很尊敬他。有一次，一个同事办事经过他家，顺道去看他，却发现他正在顶楼上对着天上飞过来的飞机吼叫，同事好奇地问他原因。他

说：“我住的地方靠近机场，每当飞机起落时我都会听到巨大的噪声。我心情不好或是受了委屈、遇到挫折，想要发脾气时，就会跑到顶楼，等待飞机飞过，然后对着飞机放声大吼。飞机飞走的时候，我的不快和怨气就会被飞机一起带走了。”

情绪在某些方面和水很像，有时是平静的湖泊，安详得纹丝不动，即使风吹也不见一点涟漪；有时是阴天的毛毛细雨，满天灰色，郁闷情绪无止境扩散；有时是海，汹涌澎湃，一定要找个出口，不然决堤起来就会搞得家破人亡，无法收拾。没有人可以不带着任何的情绪生活，即使当我们说一个人很“理性”地思考问题时，也是受到他当时具体情绪状态的影响，“理性地思考”本身也是一种情绪状态。所以，人百分之百是情绪化的动物，而且任何时候的决定都是情绪化的决定，试图否认情绪的存在是不现实的。

医学界有一种“癌症人格”，表现为在生活和工作中忍气吞声，从来都是一付老好人形象，遇到不公正待遇也闷不吭声，全无脾气，长期忍耐的结果是得癌症的概率是正常人的数倍以上。很多时候，适度的忍耐是修养的体现，但是过度忍耐不仅带不来优良的人际关系，还有可能对身体健康造成极大的伤害。因为情绪作为一种能量，在太过剧烈的时候如果无法向外宣泄，就有可能转而攻击自身。

掌握一些适合自己的宣泄情绪的方法对身心健康，以及职业发展、人际关系都颇有好处。以下有一些宣泄情绪的方法，读者可以根据自己的需要和爱好参考。

哭泣和倾诉

亦舒在《绝对是个梦》一书中写道：“能够哭就好，哭是开始痊愈的象征。”

哭泣绝对是宣泄情绪的好方法，成本低廉，只需要支付面巾纸的费用，对时间和地点也没有很大限制疗效很好，不仅可以充分满足心理需要，而且可以排除体内垃圾，达到美容养颜的效果。不过，凡事总要有个限度，如果流的泪比喝的水还多，不仅会导致体内酸碱值不平衡，而且可能还会导致人际关系紧张。

此法适用于那些不适合与他人分享的阴郁情绪，以及在找不到人倾诉的突发

情况下使用。另外，提醒一点：号啕大哭比默默流泪要有效。

觉得一个人躲在小房间里面哭泣太悲情或者不能完全宣泄心中的愤怒，那就找闺中密友倾诉好了，姐妹的最大好处就在于在一起互倒苦水，不要说：我很坚强，不需要任何帮助。拒绝承认自己需要情感上的支持，自以为这样会让别人认为你很独立、很坚强，但实际上那只是你自我保护、隐藏脆弱的一种手段罢了。别再嘴硬，没什么比相互安慰能够让朋友走得更近了。

倾诉这个方法很好，几乎不需要成本，适用于那些善于表达、朋友多多的女人。虽然有人说这样只会越倒越苦，对于事情的解决没有太大的帮助，不过我们需要的只是“说的过程”，并不寄希望于问题的真正解决，因为有些问题是无法真正“解决”的。但是，要注意一点：与朋友的关系最好够铁，这样才不会让自己的心事成为被四处传播的小道消息。另外，骚扰的频率也不能太高了，再大的垃圾桶的容量也是有限度的。

胡吃海喝或者购物

很多女人都会使用这一招：深陷沙发中，买来一大堆垃圾食品，一边看韩剧一边大嚼薯片，或者疯狂购物，买一堆完全用不上的东西。之后，看着如同小山一般的食品包装袋或者塞得不成样子的购物袋，觉得心情舒畅无比。

运用这个方法的前提是你有吃不胖的身材和足够的消费能力。否则，后遗症会让你痛不欲生：肠炎、腹泻、增加衣橱的负荷度只是小问题，肚子上的一圈赘肉和随之而来的账单才是关键所在。一般说来，在通过此类方法宣泄后，会迎来更为严重的内疚和沮丧情绪，以及各种长远消极的生活问题。总之，此方法实在太不健康，性价比极差，偶尔用用无所谓，长期用必定导致健康与生活的双重混乱，使情况越来越糟。

找个人（或者东西）干上一架

有个故事，说的是某个脾气不好的男孩，经常发怒。某天，他奶奶就给了他一把钉子和一支锤子，并告诉他，以后每次发怒，就在外面花园的篱笆

上钉一颗钉子，如果哪天后悔，再把钉子拔出来。如此过了一年，他脾气渐渐好了，他奶奶把他带到花园，指着篱笆上许许多多的洞眼说："就算钉子拔得掉，伤害有时却是难以补救的。"

一般人都会用这个故事来说明"制怒"的重要性，以免一时的冲动伤及他人，造成难以补救的后果。确实，这种剧烈的宣泄方法危险系数甚高，因为搞不好会身败名裂，造成工作和人脉的双重损失。但也并不是完全不能使用，关键是要选对时间、地点和对象。最常见的对象是男朋友或者丈夫，因为方便，有感情基础，顺便还可以摔摔家里不值钱的东西。这种方式的宣泄效果非常好，大吵大摔之后，心头恶气彻底出尽，心情彻底畅快。不过，此法经济成本颇高，还有导致婚姻（感情）破裂的危险，不能经常使用，要量力而行。

运动

运动应该算是最健康的宣泄方法了，适合那些热爱运动的健康女人。大汗淋漓的马拉松、快速移动和击打的网球、各种水上运动都是首选。当一个人专注于一项运动时，情绪能量能够很好地释放。出一身热汗，回去洗个热水澡，再好好睡一觉，既锻炼了身体，又放松了心情，搞不好还可以交到新朋友，真的是一举多得，而且重点是没有副作用。虽然有时会受到时间和地点的限制，不过总体来讲适用性还是比较广泛的，至于成本问题，视运动的种类而定，可以根据经济条件自行选择。不过，有一点要提醒大家注意：运动前要做好热身，运动中要注意安全，运动后不要忘记放松肌肉和大量饮水。

转换成文字

写日记、写小说、写博客，这个方法从古到今都很流行，足可见其适用性之广泛。此方法优点在于可以任意发挥，不必顾及形象问题，没有时间和地点的限制，且只要你不主动传播一般是不会散播开来的。

当然，除了文中提到的方法外，还有很多宣泄的方法，如跳舞、听摇滚、看电影，等等。可以说，每个人都有自己喜欢的宣泄情绪的方法，适合别人的不一定适

合你。不过，判断一个方法好坏的标准永远都是：有效、成本低廉、可持续发展。



小贴士：警惕“C 型人格”

“C 型人格”是“CANCER（癌症）人格”的简称，具有这种人格的个体通常具有以下性格特征：

① 习惯性地压制强烈的情感；② 顺从他人意愿，缺乏自信；③ 避免可能冒犯他人的矛盾或行为；④ 对待生活的态度沉静，表现出理性和冷漠；⑤ 遵从传统的行为模式，保持“可爱”的形象；⑥ 具有坚韧和自我牺牲的精神；⑦ 感到无助和无望的感情趋向。

一词概括，这类人的核心表现就是“压抑”。研究表明，包括肠癌、肺癌、乳腺癌和恶性黑素瘤在内的几种癌症都和“C 型人格”特征相关。

转移：我不高兴，那整个世界就都要不高兴

一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。

——约翰·米尔顿

一位女医生在商场选购围巾，一直没有找到合适的，前前后后让女售货员转身拿了好多次货，女售货员不耐烦地说：“你是来买围巾还是来欣赏围巾的？”女医生的购物热情一下子降到冰点，随后她带着一肚子怒气上班，摆着一脸的怒容为患者看病，一位患者拿起她刚开的处方对她说：“医生，这种药很苦，每次吃都难以下咽，能不能换一种？”女医生怒气未消，回答说：“你是来治病还是来品尝药的？”患者哑然。这位患者是位银行职员，坐在收银柜台上越想越气，可想而知，她对顾客的脸色、语气、服务态度可能都难以令人满意。

不开心、沮丧、焦虑、难过，是人生中常有的事情。我们都是这个社会中普通的一员，过着再普通不过的生活，不会天天有惊喜等着你，如果有的话，也没准是个“潘多拉”的魔匣，令你苦不堪言。情绪时高时低、时好时坏，都是很自然的现象。尤其作为女性，要扮演各种各样的角色，女儿、妻子、妈妈、职员、老板、朋友等，每一个角色都需要付出感情和精力，压力可见一斑。

在处理日常事务和各种复杂关系时，难免会碰到许多令人心烦意乱的情况，导致负性情绪的产生。如今的社会信息交流快捷，人际交往频繁，较之于从前，环境气氛对人的影响力更强了，人的情绪也会相互感染，特别是在彼此熟悉的人群中，如家人、同事、朋友等，情绪更容易互相传播，尤其是坏情绪。女售货员、女医生、银行职员，虽然不知道下一位坏情绪的感染者会是谁，但是毋庸置疑，还是会有人被波及。

你是否碰到过这样的情景：早晨，同事们陆续来上班，每个人脸上都挂着微笑，“你好！”“早上吃饭了吗？”“昨晚看比赛了吗？”的问候声此起彼伏。愉快的一天眼看就要开始了，却见最后进来的那位同事一副“别人欠钱不还”的模样，冷冷地挂着一张脸，公文包往桌子上一拍，往自己位子上一坐，气呼呼地也不理人。办公室刚刚酝酿起来的一团和气，似乎一下子碰上了冷空气，瞬间凝成了乌云。刚刚还神采飞扬的人们，情绪一点点地低落下来，大家心照不宣地不再说笑，各自埋头自己的工作。如果这位不开心的同事，是办公室主任，抑或是某个管理者，那么这个办公室一天下来的气氛就可想而知。没错，你有不开心的权力，但是请不要忘记，你周围的人有开心的权力，没有人需要履行陪你一起郁闷的义务。

“一人向隅，举座不欢”，一个人的坏情绪会在四周传播。你的同事只是和你一起工作的人，办公室也不是你的私人场所，所以，即使你昨天晚上和丈夫大吵了一架，或是你与升职失之交臂，你也不能把坏情绪带到公共场合。也许你会想，那我回家发脾气好了，我的家我总可以做主吧。千万要打消这样的念头，你的家人是你永远的支持，他们较之于你的同事和老板更为重要，你应该尽你所能去爱他们，而不应该把坏情绪传染给家人。

记得《大明宫词》里，中宗驾崩前，对太平说：“人的一生有很多不幸，而这些不幸大都是别人铸就的。”是的，毕竟没有人生活在“世外桃源”，每个人都会受制于所处的环境，乐天派也好，悲观者也罢，没有人能逃脱生活中的不如意。可偏偏有人每天都容光焕发，给人一种朝气蓬勃的感觉；而有的人却郁郁寡欢，仿佛每时每刻都在忍受着巨大的痛苦。悲伤、难过、挫败等负性情绪降临到每个人身上的概率都是相同的，不会单对某个人绕道而行。那为什么会有这样的差别呢？原因在于每个人的表达方式不同，有的人懂得在适当的场合以适当的方式表达自己的情绪，所以你几乎觉察不到他们正在经历糟糕的心情；有的人却总是在你耳边抱怨着：“没有人比我更倒霉了！”“今天真是糟透了。”好像全世界的不顺利全都砸到了他们的头上。

坏情绪，每个人都不想经历。它具有极强的传播能力，会轻而易举地感染身边的每一个人，破坏我们的心情，进而影响我们的工作和生活。因此，学会合理地表达自己的情绪，不让自己的坏心情影响到周围的人，是我们一生的任务。作为一名女性，更要学会与坏情绪作斗争，毕竟没有人会认为一个满脸阴霾的女人是漂亮的。

不要压抑自己的坏情绪

生活中，有很多人明明很不开心，却把种种不快埋在心底，久而久之，便会造成心理的不健康。当生气、愤怒时，可以到空旷的地方大喊几声，或是进行一些体育运动，也可以选择做家务，把心里的不快通过这些方式释放出去。悲伤难过时，趁身旁无人哭上几声，或拍打一下桌椅，跺一跺脚，你的心情会变得好起来。不要压抑坏情绪，发泄几分钟是很有帮助的，但一定要掌握好发泄的程度。

相信自己能够控制情绪

“控制情绪实在太难了”“这个问题不能怪我”，很多人习惯于说类似的话，推卸自己不能控制情绪的责任，使自己得到安慰和解脱。千万别小看这些自我否定的话，这是一种严重的不良暗示，它让你在无形中放弃了主宰自己生活的权利。

试着用坚定的语气对自己说：“我可以控制自己，我一定可以走出情绪的低谷。”这样就可以调动自己的自主性，积极地管理自己的情绪，迎来崭新的生活。

积极寻求外界的帮助

你的身边是否有两三个可以推心置腹的朋友？在你心情不好时，可以给她们打电话或者与她们当面“分享”烦心事。不要怕麻烦她们，有时朋友就是用来麻烦的。当你心情极度痛苦时，约一两个闺中密友，找一处安静的地方，将烦恼娓娓道来，聊着聊着，就会发现烦恼渐渐消逝了。曾听过一个很有意思的故事，故事情节如下。

一天晚上，已经睡下的A先生接到一个陌生女子的电话，刚接起电话，那个女子就开始诉说：“我的丈夫总是让我呆在家里，从来不让我出去和朋友散散心，他怎么会知道，我每天既要照顾正在上学的孩子，又要照顾有病老人有多辛苦!”“对不起，女士，你好像打错了。”A先生恼火地说。“他不想让我走出家门，自己却整天往外跑，每天都是那么晚回来，还说自己都是在应酬，谁会相信这些鬼话……”在这个过程中，尽管A先生多次试图打断这位女士，但是她仍旧滔滔不绝地诉说。最后，她对A先生说：“你当然不会知道我是谁，我不过只想找个人发泄一下罢了。”

这位女士确实让人感觉匪夷所思，不过她在面对压力和不快时，选择积极寻求帮助的方法将其宣泄出来，虽然方式让人哭笑不得，但是还是值得很多人学习的。

做一些感兴趣的事情

因为某件事烦恼时，不妨转移一下自己的注意力，找一些自己感兴趣的事情做，舒缓一下沮丧的心情。例如，到公园或树林里走一走，欣赏林间的安详和静谧；找一处安静的地方坐一坐，回想过去的一些快乐时光；和朋友一起去唱歌，等等，以驱散所有的烦闷。烦心的时候，也可以多听一些轻松欢快的音乐，让美好的音乐把你带入到愉快的情境中。

告诉自己“我很快乐”

心理研究发现，如果一个人老是想象自己进入某种情境，感受某种情绪，这种情绪就十有八九真的会到来。情绪不佳时，深呼吸，对着镜子绽放笑容，并对自己说：“一切都会变好的，我现在很开心。”然后，带着愉悦的心情投入到工作当中，你会发现，坏心情在不觉间悄悄溜走。

营造一个舒适的环境

为自己布置一个舒心、愉快的生活环境，如把墙纸换成自己喜欢的图案，多摆放几个舒服的靠垫，身旁放几本好书等，或者到外面走一走，去不一样的地方，欣赏不一样的风土人情，对于调节坏心情有很好的效果。千万不要一个人在屋子里生闷气，定期放松一下，对你是很有帮助的。

坏情绪会造访每一个人，当你处于情绪的低谷期时，可能无意间就会制造出一种紧张和带有敌意，甚至令人窒息的气氛，影响你的家人、同事和朋友，使他们也心情不畅。情绪和环境一样，都会被污染，所以要掌握调整情绪的技巧，适当地表达情绪，切忌将不良情绪传递给身边的人。



小贴士：蝴蝶效应

洛伦兹教授曾在研究气象时发现，一只巴西蝴蝶扇动翅膀时产生的小漩涡与其他气流经过多方面相互作用后，可能会引起美国得克萨斯州的一场风暴。细微的情绪可能会产生同样的作用。

有一个人在单位被领导训了一顿，心中很恼火，回家便开始冲妻子发脾气；妻子被训也非常生气，便愤然摔门离去；走在街上，一条狗吠叫着拦住了她的去路，妻子便一脚踢过去以发泄情绪；小狗突然遭到踢打，受到惊吓，便狂奔而去，恰好撞到了一位有心脏病的老者；老人被突然冲来的小狗一吓，当场心脏病发作。

这种因为纤细的情绪导致严重的后果的效应就是著名的蝴蝶效应。它警示我们应该将情绪波动控制在合理的范围内。

舍不得：松开手，还有很多东西可以抓

一切都是暂时的，一切都会消逝。一切逝去的，都会变成美好的回忆。

——普希金

快乐不是因为拥有的多，而是由于计较得少。如果你不给自己烦恼，别人就永远不可能给你烦恼。烦恼，是因为你自己内心放不下。你什么时候放得下，什么时候就没有了烦恼。

《佛经》里讲过一个故事：小和尚和师兄一起去化缘，小和尚毕恭毕敬，什么事都听师兄的，走到河边，一个漂亮女子站在河边，想过河却怕打湿鞋，大和尚背起女子过了河。小和尚心里一直想，师兄怎么可以背那个女子过河呢？但他又不敢问，一直走了二十里，他实在憋不住了，就问：“师兄，我们是出家人，何况男女授受不亲，你怎么能背那女子过河呢？”师兄淡淡地说：“我把她背过河就放下了，可你却背了她二十里还没放下。”

放不下，是因为心放不下。背负了这么多，所以觉得活得辛苦；想得太多，被回忆捆绑，所以束手束脚；念念不忘，一直回头，所以失去了本来可以突破和升华的机会。看王家卫的《东邪西毒》，只觉得一群主角感情互相牵扯，没有一个人放得开，所以留下无数遗憾和悔恨。里面最幸福的，大概就数洪七和他老婆，因为他们够简单，没有想那么多，所以可以毫不迟疑，下定决心，抓住眼前的幸福。

“人生若只如初见”，很多人都喜欢这一句话，因为第一次没有成见，所以一切都新鲜，一切都美好。如果每个人都能抱着“初见”的心情面对经历的一切，忘记过往的恩与怨、喜与悲，那么烦恼一定会少很多。生命在本质上是一个长期积累的过程，它有着自己的节奏。在某些时候发生某些事、犯某些错，其实是这个过程中必不可少的部分，所以不用太过在意，现在困扰你不已的事情其实有时并不会给你的整个人生带来什么巨大的影响。

如果你在前进的道路上觉得很艰难，似乎走到了死胡同，不妨自检一下自己一直以来坚持的意见、观点或者做法，学着放弃一些。如果发现错了，可以弥补的话，就努力弥补；不能弥补的话，重新回头也是不错的选择。少计较一点，忘性大一点，绝对是有利于身体和精神的双重健康的。

最奇妙的词就是“舍得”，因为“舍”了，才会“得”。其实放弃也是获得的一种方法，把心放空，给生活留白，以一种放松的姿态生活，生活就会处处充满意外和惊喜，也只有这样才能够发现世界无限广阔。只有无所牵挂了，才能专注地向前看，才能心无旁骛地做好眼前的事。

舍不得也没有用

“如果可以有三个愿望，第一个，请给我勇气，改变可以改变的；第二个，请给我坚强，承受不能改变的；第三个，请给我智慧，分辨这两者。”

试着想想，如果你不小心丢了 100 元钱，只记得它好像丢在某个你走过的地方，你会花 200 元钱的车费去把那 100 元找回来吗？任何人都会觉得这是一个超级愚蠢的问题。可是，相似的事情却在人生中不断发生。

有时候坚持到底带来的不是胜利，而是可笑的固执。学会放弃，不仅需要坚强，更是勇气与智慧的体现。小时候听说过一个“堕甑不顾”的典故，说的是一个叫孟敏的人，不小心把一口瓦锅摔碎了，却立刻转身离去，看都不看，没有一点惋惜和懊恼的样子，旁人不解地问他原因，他答道：“甑已破矣，视之何益？”当时真觉得这个人豁达得不可理喻，若是我，起码要懊恼好几天，现在想来，这实际上就是一个“沉没成本”的问题。

锅已经摔碎了，再懊悔、再想不开，锅也不可能回到原来的样子，这个道理人人都懂，可是真得放得开的人，绝对是够理性、有大智慧。他知道，如果再在这上面花费时间和精力，不仅浪费了大把可以做其他事情的机会，而且弄坏了自己的情绪。锅碎了已经是损失，再在上面花费任何时间和精力都是不值得的，也是没有意义的。

常常有女人抱怨“我知道他对我一点也不好，但是我已经为他付出了这么多”，舍不得那些“沉没成本”，想着“也许继续努力，总会守得云开见日出”，可是，也许这感情一开始就错了呢？难道开始错了，就要一直错下去，然后一败涂地吗？为什么不在早早发现的时候，就掉头离去，追求新的幸福呢？那些付出都已经“沉没”掉了，继续努力挽回其实没有任何意义，不如花点心思在未来上。因为生活还没有结束，重要的是未来如何，只有未来才有着创造无限价值的可能性。对于那些无力改变的不愉快的存在，抱着“反正已经没有了，想来想去也没有用”的心态，你就会发现事情其实也没有那么严重。

不告别错的，就没有机会和对的相逢

“我提着一个袋子，边走边拾。一路上拾起无数我不想要的东西。当我遇到我真正想要的东西之时，袋子已经装满了”，这是亦舒《印度墨》里的一句话。

常常觉得我们就是那个人，稀里糊涂，看什么都好，什么都想要，结果一路走下来，反倒错过了最重要的好东西。心也好，生活也好，就是那么一点点地方，都被那些乱七八糟、无关紧要的东西塞满了，哪里还有地方放我们的珍宝？学会放弃，才可以把那些不要的东西扔掉，才能把地方腾出来，才有争取到幸福的可能。

日本的精工舍在第二次世界大战后面临了巨大的危机——瑞士的手表因其精湛的做工和良好的口碑占据了几乎全部的市场，它们几乎没有任何把握与其竞争。怎么办？此时，精工舍的第三任总经理服部正次上台，在分析了市场之后，他果断地决定：既然无法达到瑞士表的质量，那就放弃机械表的制造，开发一种新产品！

从 20 世纪 70 年代至今，精工舍以石英表为主要产品，且销量一直稳居世界第一，可以说，它开辟了手表的新纪元。而这一切，都源于那个富有魄力的“放弃”。从这个意义上看，决定不做什么比决定做什么要困难和重要得多，因为“做正确的事”比“把事情做正确”对结果更具意义。如果资源都被“错的事”占满了，一直按着错误的方向走，怎么有机会做“对的事”？当你手中抓住一件东西不放时，你只能拥有这件东西，如果你肯放手，你就有机会选择别的。

人生不可能事事如意，从头来过就好了

《每个生命都需要懂者》里有这样一句话：不知道的事情比你知道的事情更有力量。

为什么有的人年纪轻轻却显得暮气沉沉，好像人生已经走到了尽头？为什么有这么多人喜欢抱怨生活不如意，却不肯花一点点心思去改变？因为他们的人生已经被各种垃圾塞满了，再没有突破和创新的可能，他们被各种不如意的往事困扰着，失败的过去、错误的决定，一切好像都将他们的人生局限在了“失败者”的角色上。他们没有想过，从同一个盒子里拿球，即使拿了 999 次都是白球，也不能肯定盒子里全都是白球，因为你不知道最后一个球会不会是黑的。

任何人的经验和观察都是有局限性的，眼睛看见的并不一定是真实的。没有人规定错了一百次之后，第一百零一次就一定是错的。未来之所以是未来，就在于它还没有发生，还有无限的可能性。在这个时候，就应该学学《阿甘正传》里面的阿甘，他曾说过，“妈妈说，生命就像一个盒子，你永远不知道下一个巧克力是什么颜色的。”

有时候，当我们有一种不想要的记忆或者是负面习惯时，光靠时间的推移是无法完全去除掉的，此时最好的办法，莫过于用一种新的记忆或新的习惯去替换它。从头来过，给自己“拨乱反正”的机会，毕竟人生在世，学习才是最重要的生存内容，而世界就是我们的老师。



小贴士：卸下“负性情绪记忆”的包袱

情绪记忆又叫情感记忆，是以体验过的情绪、情感为内容的记忆。当某种情境或事件引起个人强烈的或深刻的情绪、情感体验时，对情境、事件的感知，同由此而引发的情绪、情感结合在一起，都可保持在人的头脑中。如果该情景或事件引起的情绪是令人不快的，则会产生一种与之相一致的“负性情绪记忆”。

“负性情绪记忆”很容易变成自我暗示的题材，从而阻挡个体前进。因此，在成长的道路上，应时常提醒自己，要放下一些“不开心”的包袱，多想想曾经的快乐，才会给自己一个积极的暗示，并推动自己不断前进。

任性与撒娇：适当的不讲理会让你很可爱

友善的言行、得体的举止、优雅的风度，这些都是走进他人心灵的通行证。

——塞攀尔·斯迈尔斯

有人说，“撒娇是女人的杀手锏。”

很久以前看过一部电视剧：剧中的妻子是一位十足的女强人，在职场叱咤风云，回到家里也时常摆出一副唯我独尊的姿态，从来不顾及丈夫的感受。终于，丈夫一头扎进了情人的温柔乡，离她而去。丈夫对她说：“我知道你很坚强，没有我你也可以过得很好，她不一样，需要我在身边照顾她，呵护她。”这位在工作中历经风雨都没流过泪的女人，这时却痛哭流涕。其实她并不是坚强，只是不懂得撒娇，不懂得示弱，尤其是在自己的家人面前，于是以悲剧收场。

张爱玲说过，“善于低头的女人是厉害的女人。”她笔下的白流苏就是这样的

一个女人。范柳原和白流苏之间有过这样一段对白：

“你知道么？你的特长是低头。”白流苏抬头笑道：“什么？我不懂。”范柳原道：“有的人善于说话，有的人善于笑，有的人善于管家，你是善于低头的。”白流苏道：“我什么都不会，我是顶无用的人。”范柳原笑道：“无用的女人是最最厉害的女人。”

很多人常把低头与软弱联系在一起，其实低头有时是一种自我保护的方式：掩盖住处处锋芒毕露的厉害，让别人想要去保护你。那种常常高昂着头，目空一切的女人，通常会让人感觉无法接近，只好选择敬而远之。

有人说，任性是女人的一种特权，是女人独有的表达情绪的一种方法，因为女人可以撒娇、霸道，可以刁蛮地温柔，可以提不合理的要求，可以喜怒无常，也可以变化多端。也有人说，会撒娇的女人永远是幸福的，有时发发小脾气，会让人觉得很可爱。前几年《我的野蛮女友》之所以会风靡全球，主要是归因于全智贤饰演的那个野蛮、任性、不讲理，但却非常可爱、真实的女主角。当然，并不是让所有的女孩子一味地凶巴巴地对待男友，这样的话，估计没有人会忍受得了。偶尔恰到好处地撒撒娇，耍一下小心眼，会让你变得更加迷人。

假如有这样两个女孩子：一个长得如花似玉，但平时行事过于端正，总是面无表情，不苟言笑；另一个长相平平，但平时总是笑盈盈的，温存娇气。如果你是一个男人，会选择哪一个呢？相信大多数男人会选择后者。道理很简单，容貌不会长久保留，任何人都有年老色衰的一天，人与人之间的相处，情感的交流是最重要的，最终我们都会选择与让彼此身心愉悦的人厮守一生。和一个活泼开朗、偶尔撒撒娇的女人相处总比和一个闷葫芦相处要愉快得多。

看过《绝望的主妇》的人都知道，布丽·范德坎普是一个极端追求完美的女人。她有自己的一套标准和价值观，同时也苛刻地要求家人遵守她认为正确的观念。她的家里永远是最干净的，她的餐具永远闪闪发光，她的家人总是穿着洗得最干净、熨得最平整的衣服，她的餐桌永远都是正统的大餐。

就像她所说的，“我不允许我的家人吃罐头食品。”没错，她的确是紫藤巷最出色的主妇，但是为什么她的孩子拒绝和她交谈，她的丈夫硬要和她离婚呢？也许你听到她丈夫对她说的话就会明白了：“坦白说我甚至怀疑你是否还有人类的感情，你有过生气、勃然大怒或者欣喜若狂吗？你总是显得很开心，我无法描述这会让人多么恼火，不管你感觉如何，都隐藏在心里，没有人能够知道。你的头发总是一丝不乱，你总是把草坪修剪得那么平整……天啊，这真让人受不了，我不想和一个机器人生活在一起！”

可见，家庭并不是你施展强硬的铁腕风格的恰当场所，在家人面前你需要展露自己的真性情，而无须隐藏自己。像布丽·范德坎普一样，从花园到丈夫无一不在她的掌控中，反而会失去全部。男人固然喜欢知书达理，把一切处理妥当的妻子，但是他会更喜欢经常和他分享喜怒哀乐，时不时撒撒娇、使使小性子的妻子。千万不要像布丽·范德坎普一样，丢掉生活的本质，仿佛所做的一切都是为了让别人知道：我是一名合格的妻子，这样会让生活毫无情趣可言。

有很多工作中的女强人，懂得在生活中做一名小女人，会对丈夫撒娇，让家庭生活变得趣意盎然，自己也会感到无比幸福。在公众场合对丈夫表现得温柔贤惠、百依百顺，不仅给足了丈夫面子，而且会引来众多羡慕和嫉妒。除了在家庭生活中要施展自己温柔、可爱的一面之外在职场中也可以时不时地施展一番。有些女领导常常对员工冷脸相对、恶语相向，下属自然会没有工作的积极性；相反，有些女领导经常对下属软言细语，通常会让他们心情舒畅，自然会更加卖力地工作。

有很多女性天生不会撒娇，每当看见别人撒娇时就会觉得特别扭捏。其实这样的人有很多，她们从小就被教育要独立，要自尊自爱，要大气等，没机会实践撒娇。在家庭中，有很多父母往往不善于表达自己的爱，于是在这种家庭中成长的女孩，也不善于表达自己的感情，所以当她们收到别人赠送的礼物时，即使非常感动，也只是报之以浅浅的微笑，而不会像别的女孩那样把自己的情感如实地表达出来。久而久之，这些女孩会让人感觉木讷，不热爱生活。

永远不会发脾气的女人就如同一杯白开水，虽然能解渴，但是无味。也许你会觉得撒娇是一种不自爱的表现，其实这是一种错误的认知，因为当你真正地融入在特定情景中时，撒娇就是一种自然的情感流露，它不矫揉、不造作，很真实。所以，还等什么呢？赶紧摒弃那些过时的、错误的认知，学会适时地任性一下，提升自己的女人味吧！

真实地表达自己

总是不动声色的女孩子，难免让人感觉沉闷，让人无法了解。所以，真实地表达自己，开心了就放下包袱，大笑也无伤大雅；悲伤了就痛哭一场，总会有人走过来安慰你的；想要对方做什么时，就真实地说出来。通过脸部表情，把内心感受自然地表达出来，没有人会拒绝一个可爱、真实的你。

跟朋友相处时也可以撒娇

除了可以向男朋友撒娇外，闺中密友之间也可以互相撒娇。例如，在决定去哪吃午餐时，如果有人不同意你的提议，可以对她撒撒娇，摇着她的手臂说：“今天真的好想吃火锅，好不好嘛。”相信你的朋友也不好意思拒绝你了。但是不要每次都通过这种方式满足自己的需求，那样撒娇就会变成自私的手段。

工作中要把握好尺度

无论是对男同事，还是男上司，撒娇时一定要掌握分寸，一切以促进工作为目的，千万不能让别人会错意，造成不必要的误会，弄得彼此尴尬。

公共场合切忌撒娇

撒娇适用于私人空间，在一些正式的场合，千万不可“打情骂俏”。有时，男朋友会带你参加一些公司聚会，如周年晚会、圣诞晚会等，这时需要的就是一个能够撑得起大场面的女人，而不是一个不懂事的、嗲声嗲气、唧唧喳喳的小女孩。如果他正在和上司谈话，你偏偏不识大体地跑过来，娇滴滴地说这说那，想想他会多尴尬，没有人会觉得此时的你是可爱的，反而会觉得你很愚蠢。

撒娇也要见好就收

当一个人心情欠佳时，脾气容易变暴躁，此时的任性、撒娇就会让人感觉厌烦。当你身边的人工作辛苦、睡眠不足或者正在专心工作时，最好识趣一点，别去打扰他。如果你对别人撒娇，对方也已经有所表示，那就见好就收，倘若取得了甜头还不知道收手，久而久之，别人就会麻木，对你毫无反应。所以，最有效的撒娇就是懂得收放自如，这样的撒娇才可得到最大回报。

不可生搬硬套

《梦里花落知多少》里有一句很具调侃性的话：所谓淑女，就是把该说“我”的地方，全部改成说“人家”。相信即使所有的女生都像这样说话，也不可能全部变成淑女。同理，不要以为拖长声音说“讨厌”，或者跟某部电视剧学一些港台腔，你就学会撒娇了。撒娇的方式因人而异，硬着头皮说一些不符合自身气质的话，只会让人咋舌。自然流露才是上策。

会撒娇的女人是惹人疼爱的，适当的发点小脾气也会让人感觉很可爱。林青霞在自传中也说过：男人都喜欢撒娇的女人。有人说撒娇这东西就如往咖啡里加点糖，对时对景也要对人。糖少了味道苦，糖多了味道就会腻人。不错，加糖的咖啡往往更受人欢迎，至于你想要何种口味，只有自己才能把握，毕竟加糖的勺子在你的手里。



小贴士：合理应用女人的专属武器——撒娇

撒娇是指个体通过示弱的方式向某人表达自己的要求或看法，进而达到心理预想的目的的过程。撒娇的对象一般是较为亲近的人，如子女对父母，恋人对恋人等。无论是异性恋人还是自己的父母，都希望女性表现出的社会形象是温柔、娇弱的，而撒娇恰恰是表现女性这种特点的最佳手段。女性可以通过撒娇满足对方对自己的心理需求，并在此基础上提出恰当的要求，进而实现自己的目的和情感宣泄。

快乐：能够与人分享的快乐才是真正的快乐

一个人如能让自己经常维持像孩子一般纯洁的心灵，用乐观的心情做事，用善良的心肠待人，光明坦白，他的人生一定比别人快乐得多。

——罗兰

看过《夏娃的诱惑》的朋友们应该都记得这些情节：迎美为了满足自己的虚荣心，成为 MBS 的第一女主播，做了很多让人不能接受和容忍的事。她假情假意地向前辈谄媚，残忍地利用右振对她的爱，卑鄙地陷害甄善美，不惜人格地试图引诱尹理事。她每一个成功的脚印，都伴随着一些爱她的朋友或亲人的离弃。虽然，在荧屏上我们也会看到迎美的笑，但是除了电视剧结尾时她失忆后那种纯真的微笑是值得与人分享的以外，其余的笑都带着一些阴冷和孤寂。以亲人和朋友为代价的快乐不可能是真正的快乐，无人分享的快乐也一定是悲凉的！

快乐是情绪世界里最可爱的精灵，快乐的心情是守护幸福的最坚实的盾牌，它可以有效地抵挡苦难带给我们的痛苦和不安。事实上，从某个角度讲，快乐也是很多人追求一生的目标。无论是希望拥有安稳的家庭、安定的工作、良好的社会地位还是足够的金钱，追根到底，我们都是希望通过得到这些而获得一种令人愉悦的情绪体验——快乐！有人说，拥有足够多的快乐的人生才是成功的人生，这就意味着，即使一个人拥有再多的金钱、再高的社会地位，如果她整日被金钱或地位可能被夺走的不安所笼罩、时刻因为工作压力而感到焦急和紧张的话，即使所有的人都仰望她、羡慕她，我们仍然不能评价她为成功的女性。

虽然每个人都在追求快乐，但快乐有时却让人可望而不可即。有人说，快乐就像是一只蝴蝶，你若伸手去捉它，往往会落空；但如果你静静地坐下来，它反而会在你身上停留。那么我们需要做什么才能长久地留住快乐呢？其实，答案真的很简单！

真诚地分享

曾经听过这样一个故事：有甲、乙两个农民，都获得了较好的粮食种子。甲的邻居听说后向他讨要和购买，但是甲是一个比较吝啬的人，担心邻居庄稼的长势会超过他的，就没有将良种与邻居分享。但是乙很大方，当他的邻居向他讨要时，乙便慷慨地将多余的良种分给了邻居。虽然种的是相同的种子，但是在秋收时却发现，甲种的粮食出现了很多灌浆不足、瘪壳的情况，而乙和他邻居的粮食都穗大饱满。甲很奇怪，于是就找专家咨询，结果让他很羞愧。原来，风会将成熟庄稼的花粉从一块地吹到另一块地，如果周围邻居种了质量不好的农作物，那么，不好的花粉就会与良种的花粉杂交影响良种庄稼的质量。正如庄稼一样，人与人交流时，只有将好的种子给予对方，共同培育优质的花粉，才能结出高质量的快乐果实。

人总是会耐不住寂寞，人活着就要与同伴交流，而交流的目的就是获得快乐。在交往的过程中，当我们将自己拥有的美好与人分享时，这份美好会给对方带来快乐，而新生的快乐又会继续感染我们，延续出新的快乐。相反，倘若我们过于吝啬，不愿意将自己的好心情传给他人的话，将心比心，人家又怎么会用她的快乐感染我们呢？

而对于另外一些不仅不付出，而且希望通过抢夺来获得快乐的人，最后的结果就会如前文所提的迎美，或是《一帘幽梦》中的绿萍，抑或是金庸笔下的李莫愁一样。当然，在现实生活中，这样的极端人物是少见的，但是我们却常听到这样的故事：因为嫉妒舍友的成就，就藏起了她的录取通知书；因为担心同胞姊妹获得更多的财产或关注就撕破脸；因为丈夫将更多的爱给了婆婆，就耍性子大吵大闹；因为害怕同事较早地升职，就在上司面前恶意“吹风”……最后结果如何呢？要么就是亲友离弃，要么就是良心备受煎熬，根本得不到她们预想中的那种快乐。事实上，只要我们能够战胜私心，用赠予而不是夺人玫瑰的心态去看待和处事，那么我们才能伴着手留的余香微微一笑，也才能获得舒畅、坦荡和真正的快乐。

男人们常说，“女人很小气，总是因为小事斤斤计较，多可笑！”或许有些姐妹听到后会嗤之以鼻，或扭头就走，或张口争辩。我倒觉得我们可以很坦然地对他们说：“女人小气是可爱，男人小气才是可笑呢。”“小气”是造物主给予女性的一个小特征，女人相对于男人来说天生就是细腻和敏感的，因此，我们才会更多地关注于细节而显得有些“小气”。但是决不能说，“小气”是一种错误，其实有些“小气”很可爱，如买东西时的精打细算、见到比自己优秀的女人时的轻微嫉妒心等。

然而，很多姐妹们把握不好“小气”的度，让可爱的“小气”变成了可悲的吝啬甚至是可恨的自私，那就是不明智的行为了。因为吝啬和自私都不能让我们敞开心扉待人，更不能推动我们主动与人分享，那么快乐也就真成了一只我们抓不住的蝴蝶了。想一想，整日和亲友计较谁付出的多，整日思考如何获得比别人更多的名利，这样的人怎么可能有足够的胸怀去拥抱快乐呢？所以说，当朋友或同事比自己优秀时，我们可以小小地嫉妒一下，但千万不要让嫉妒蒙住你纯洁的心；当丈夫或父母把更多的爱分给其他家人时，我们可以小小地自怜一下，但千万要记住，只有你真诚的付出才能重获他们的爱。

虔诚地修行

中国人常把逍遥舒适、安详愉快的极致感觉形容为“快乐似神仙”，这句话琢磨起来很有意思，它指的是人快乐的最高境界应该就是神仙们享有的心态——无忧无虑，无牵无挂。对于我们凡人来说，这种境界基本上是不可能达到的，但是它却给我们指了一条路。虽然我们无法像神仙一样修炼到最后升天，但是我们却可以通过自我修行和练习让自己时刻保持快乐的精神状态。但前提是，我们必须要坚守一种追求快乐的信念，当然，这种坚守并不意味着不择手段地巧取豪夺，而是通过自身的努力达到一种人格的完善，建立起健康的心理系统，让快乐真正地常驻心间。

微笑和深呼吸

心理学家们曾做过一个实验，当实验者让参与者在心态平静的状态下做出类似于微笑的表情（嘴角上翘，眉毛舒展）时，参与者会明显地觉得心情变得更为愉悦。相反，当被要求做出生气的表情（眉头紧锁，呼吸急促）时，参与者则感觉心情变得较为沉重。因此，当你因为丢了钱包而沮丧时，或因为上级批评而烦闷时，抑或因为工作压力而焦虑时，试着让自己舒适地躺下来或安静地坐一会儿，平缓地进行几次深呼吸，然后保持嘴角上扬的表情照照镜子，坏情绪就会如遇到和风一样，慢慢地消散了。

寻找快乐砝码

每个人都有爱好和兴趣，因此每个人都有属于自己的快乐砝码，当感觉不快时，适当增加快乐砝码会帮你很快地收获好心情。例如，有的人喜欢在生气的时候跑步，有人喜欢在低落的时候听音乐，有人喜欢在烦恼的时候写日记。其实只要用心寻找，你一定也可以找到属于自己的快乐砝码。但是，这也有一个原则，就是一定要选用健康而安全的方式。最近新闻一直在报道某些歌星因为吸毒解压而被强制戒毒的消息，也有某些临入高考的学生因为紧张而暴饮暴食以致巨胖的消息，这些方式不仅不能帮你真正地增加快乐，反而会引发很多负面作用，增添多余的烦恼。一般情况下，购物、运动、看书等都是不错的选择。如果你此时正为某事心烦，那就抛开淑女的温婉形象去 KTV“吼”几个小时吧，当你从 KTV 出来再嗅到外面的空气时，或许你就能真正体会这句话的含义：快乐真的很简单！

平和的心态

如果心里有一片晴空，那么即使外面飘进去几点雨滴，心中的太阳也会把它们蒸干的。拥有健康的心态是保持快乐的基本原则，也是最长久的快乐之道，但是这也是很多人最难达到的境界。有人说，性格是天生的，如果一个人从小遇事就急躁，怎么能期待他用平和的心态去看待问题呢？但实际上，人的心理完全是可塑的，它一直处于一种动态的变化中，只要我们时刻提醒自己，有意识地纠正

自己的一些错误观念，就完全可以获得一种更为健康的心理结构。当遇到难题时，告诉自己再多等五秒钟再做决定；当失落来临时，告诉自己一定还有其他的路可走，久而久之，就一定会看到修行的结果。

快乐不是奢侈品，而是生活中不可或缺的必要营养元素。只要努力追寻，就会发现，快乐真的离我们不远！



小贴士：能够出卖心事的三原色

颜色虽不会说话，但却能很好地表达个体的内心状况及性格特点。就如不同个性的人喜欢的香味是不同的一样，不同个性的人喜欢的颜色也各不相同。

红色：喜欢红色的人性格开朗、活泼，对生活充满希望和激情，喜欢富有挑战性的任务，有勇气并有自信战胜困境。

绿色：喜欢绿色的人向往平和的生存状态。他们喜欢群体的生活，并擅长与周围的人保持良好的和谐关系，总是给人亲切温和的印象，而周围的人对他们也总是十分信赖和崇拜。

蓝色：喜欢蓝色的人通常很有理性，面对问题常常临危不乱。他们总是拥有较为坚定而崇高的信念，因此在人际交往方面很挑剔，总是只与志同道合的朋友构成小团体。

悲伤：一个人只会变得更悲伤

只想找一个在我失意时可以承受我的眼泪，在我快乐时，可以让我咬一口的肩膊。

——张小娴

张信哲的《白月光》里有这样一段歌词：“每个人都有一段悲伤，想隐藏却欲盖弥彰”。悲伤，就像是郁结在心灵上空的一片云，虽然在大多数情况下，它的面积很小，遮不住天上的太阳，但是当太阳休息、阳光照不进你的心窗时，这片云就会在你心里蔓延，并零星地飘些雨滴。曾经有心理学家把人的情绪分为四个基本类型：快乐、愤怒、恐惧、悲伤，除快乐外，其余三者都是负性情绪。而这三种负性情绪中又唯有悲伤最具弥散性，产生的情境范围也最大。

亲友离弃、事业受挫、愿望破灭等都会让人体验到悲伤，而作为细致、敏感的女人，对于这种情绪的体验也更为频繁。就如林黛玉看到落花而哭泣、李清照看到流水而感怀一样，女人们总是细腻到从一粒微尘中看到一个世界的悲戚。这不是女人的错，而是荷尔蒙在作祟。研究表明，女性性激素水平恒定时，个体的情绪也比较稳定，但是由于月经、怀孕、绝经等特殊生理因素的存在，女性的性激素水平一直处于波动状态，因此神经更为敏感，体验也更为细致。但这也恰是女人的美丽所在，试想一下，一个娇弱的妙龄少女泪眼婆娑地依着平静的湖面远眺，这是何等的凄美动人！

但是，这并不意味着要任由悲伤掌控女人，毕竟悲伤带给人的体验是痛苦的，而且持久的伤心对身体的伤害也很大。中医有云：“过悲哀伤肺，肺伤则气消，面色淡，神气不足”，西医的研究也表明，持续的悲伤会削弱个体的身体免疫功能，让人更容易遭受消化系统疾病、心血管疾病、肿瘤等心因性疾病的困扰，严重的悲伤甚至会影响个体的生理机能而导致猝死。因此，面对悲伤我们除了接受并理解之外，更应该思考如何尽快逃离它的束缚。虽然病痛中的西施别有一番风情，但是大家还是喜欢笑靥如花的女人。

为自己的悲伤找个出口——倾诉

有时候，人的悲伤就像是被装进了气球，倘若我们总是一个人，自怨自艾、自哀自怜的话，这种悲伤就会不断膨胀，因为一个人的哀伤会让人觉得倍感孤单、无人理解，而这种“孤单、无人理解”的悲戚又会引发另一种哀伤。这就像是恶性循环一样，气球中被压入的悲哀会越来越多，终于有一天气球支撑不住了，破

裂了，弥漫的怨气就永远地遮住了可以照射进心灵的阳光。因此，我们需要为自己的悲伤找个出口，我们需要找个人分担我们的痛苦，要知道：一个人的悲伤只会让我们更悲伤！

祥林嫂是封建社会中有着悲惨命运的劳动妇女的代表。她身世凄惨，遭受了封建礼教横加给她的种种迫害和欺压。还记得她在二次回鲁镇后逢人便讲她儿子的死，以及她的悲惨遭遇，起初大家都还能表现出同情和理解，这无疑给了这个处于痛苦中的女人一些安慰。但是，当“她的悲哀经大家咀嚼赏鉴了许多天，早已成为渣滓，只值得烦厌和唾弃”时，她便没了倾诉的途径，以后的苦水也就只能自己咽了。可以想象的到，一个孤身的、受尽人间苦难、世人凌辱的女人，心有千万种滋味却无处诉说是多么痛苦！

当然，作为新时期的女性，我们自然不会遭受如此多的磨难，在找人倾诉时也一定会掌握一个度，而不至于让人觉得无味或反感。但是，我们仍然需要掌握一些倾诉的原则：

不要总做女强人

女人自强没有错，但是不能因为自强就故作坚强。在这个提倡“男人哭吧哭吧不是罪”的社会，女人有更充足的理由表现悲伤。看过很多影视作品中的女强人，在面临事业困苦、感情失败时，总会躲在一个小角落偷偷地落泪，而在人前却仍然生机勃勃，生怕被人发现她的脆弱。实际上，根本没这个必要。女人因为柔弱而美丽，因为娇羞而动人，即使你再有成就，你仍然有表现出女人特质的权利。因此，不要以不能独自承担痛苦为耻辱，不要因为需要找人倾诉而难为情，恰当的时候找回女人的娇柔是你的权利，也将让你更有女人味。

找个合适的倾诉对象。

祥林嫂在进行倾诉时犯了两个错误：一是过于频繁容易让人厌烦，二是没有找对合适的倾诉对象。听她倾诉的都是受封建思想浸泡的“老脑筋”，他们在听

祥林嫂的倾诉时就像是在听一段悲惨的故事，所抱的同情心也只是以旁观者的态度来表现的。事实上，在他们内心深处仍然鄙视祥林嫂没有坚守贞操，一女嫁二夫。因此，柳妈一群人才会听厌了故事后看着她头上的疤挖苦她“白撞了这一下”，这自然在她伤痕累累的心上又撒了一把盐。

能够做我们倾诉对象的人有三种：第一种是喜欢听别人故事，并把别人的故事当茶余饭后谈资的人。这种人虽然可以安心坐下来听我们讲完伤心事，但是绝对不能真切地体会我们的痛楚。或许他们也会劝慰我们并表达理解，但是这种理解只是机械的情感反应，并不能带给我们任何启示。第二种则是对我们的故事并没有多少兴趣，但是为了向我们示好，便强装出一副聆听的姿态来接近我们的人。这种人似乎是我们潜在的朋友，但是往往并不能真正走进我们的内心，有时甚至是怀着别有用心的目的。人在悲伤时的免疫能力是最低的，心理防线也往往更为脆弱，因此伤心的人也更容易成为别人利用或伤害的对象。第三种则是真心关注你，并能从内心深处接受你的悲伤，视你的不幸为自己的不幸的真朋友。他们会在你哭泣时给你安慰，会在你悲伤时给你一个可以依靠的肩膀。他们理解你，了解你，并能给你提供具有建设性的意见和鼓励。

为自己的心找个归宿——希望

曾经读过一个非常感人的故事：一个妈妈独自抚养儿子，非常艰辛。一次开家长会，老师告诉她：“你的儿子可能有多动症，他在凳子上连三分钟都坐不住，你最好带他去看医生。”回家的路上，儿子战战兢兢地问她：“老师怎么说我的呀？”妈妈的鼻子一酸，但还是忍住了眼泪，微笑着说：“老师说你进步了，以前只能保持坐一分钟不动，现在都能坐三分钟了。”孩子很开心，当天晚上很乖，甚至都没有让妈妈喂饭。儿子上了小学，又是开家长会，老师告诉她：“你儿子的智商可能有问题，老师讲什么他都听不懂。”回家后，儿子又胆战心惊地问妈妈：“老师是不是批评我了？”妈妈仍然保持微笑说道：“老师说你很聪明，进步很快，这次考试比上次考试多得了十多分呢！”孩子紧蹙的眉头一下子就散开了。这个妈妈一直抱着一个希望：我的儿子虽然不聪明，但是他一定会成功！她带着

希望鼓励着孩子，并把希望传递给了自己的儿子，终于有一天，她看到儿子捧着重点大学的录取通知书回到了家。

莎士比亚曾经说过，“希望在任何时候都是一种支撑生命的安全力量。”在看电视剧《大长今》时，我们就能看到这种力量。大长今面对着常人难以想象的磨难和痛苦，始终没有停止努力和前进，就如片尾曲中的歌词：“天黑路茫茫，心中的彷徨，没犹豫的方向。希望的翅膀，一天终展开，飞翔天上”一样，是对未来的美好憧憬和希望让她这棵生于石缝间的“小苗”长成了参天大树。在追逐梦想的过程中，她也曾经觉得悲伤，也痛苦到失声流泪，但是，恰是希望让这所有的悲伤都变得渺小了。希望的力量就在于可以战胜这些阻挡人前进的磨难和悲伤。

事实上，希望是一种积极的自我暗示，它能加强自己对生活的主导力和控制力，进而可以避免由于自身无力感而产生的悲伤。虽然它不是实体，但却可以成为人们的精神依靠，是一种灵魂上的皈依。希望可大可小，可远可近，关键是要对生活存在信心，对自己存在信心。但是要记住，真正有指引性的希望都是要建立在理智的基础之上的。

不要怀抱不切实际的希望。正如不能期待铁树开花、哑人说话一样，我们也不能期待没有足够的基础、足够的毅力、足够的幸运便一夜暴富，同时也不能期待性格刚毅、粗犷的丈夫因为对你有爱便变得温柔体贴，更不能期待全世界的人都对我们的任性冲动怀抱足够的理解和宽容。不切实际的希望不仅不能帮我们远离痛苦，反而会让我们变得不够明智，因为期待抓不到的幸福而平添更多的烦恼和悲伤。

有希望就要有行动。福楼拜告诉我们：人的一生中，最为辉煌的并不是功成名就的那些天，而是从悲叹与绝望中产生对人生的挑战和对未来辉煌的期盼的那些日子。而空想是肯定不能带来挑战的成功与辉煌的未来的，只有有行动支撑的希望才能从根本上帮我们远离痛苦。行动本身就是治愈悲伤最好的药，在汗水滴下时，在因为奔走而肌肉酸痛时，悲伤其实已经悄悄走远了。

悲伤的人害怕孤独，所以就不要孤独的一个人。在身边给自己找一个肩膀，在心中给自己寻找一个希望。有依靠，悲伤就无处可藏了！



小贴士：做一个称职的倾听者

所谓倾听，就是指凭借听觉器官接受言语信息，进而通过思维活动达到认知、理解的全过程。积极地倾听在心理咨询中有非常重要的作用，它能够帮助来访者与咨询师之间建立起更为安定的关系。事实上，良好的倾听能力也能让你更好地帮助自己的朋友解决她的悲伤状态，同时，也有助于自身人际交往能力的提高。

“倾听”，顾名思义就是要“倾”着“听”，即把自己的身体与心灵完全向对方倾斜，以更为认真和尊重的姿态接受对方话语里的各种信息。这种“听话”的方式可以让对方感觉到你的关心和重视，也能帮助你树立一个更为正确的交往态度。劝慰别人时，听有时比说更有效；自己被劝慰时，听往往能帮你更早地走出泥潭！

冲动：要选好冲动的时间、地点和人物

一个人应该：活泼而守纪律，天真而不幼稚，勇敢而鲁莽，倔强而有原则，热情而不冲动，乐观而不盲目。

——马克思

一个小品成就了一句名言：冲动是魔鬼。可是，它到底是一个什么样的魔鬼，能够让本来温柔的我们会对最爱的人歇斯底里地怒吼，能够让本来理智的我们居然对不值得付出的人投怀送抱？这个魔鬼似乎可以钻进人的头脑里，掌控我们的心智。或许因为女人更柔弱，冲动似乎更喜欢侵扰女人的理智世界。

小晴是一个21岁的可爱女孩，刚刚离开大学校园不久。在一次朋友聚会上，他认识了自己的丈夫小雷。因为小雷在她不小心打碎酒杯时给她递了一块纸巾，小晴便对这个帅气而嘴甜的男孩一见倾心。虽然家长和朋友们多方劝慰和阻挠，但是她还是义无反顾地嫁给了这个一无所有的社会无赖。婚后，小雷整日游手好闲，不仅经常猜忌小晴与男同事有暧昧关系，还常要求小晴给他拿钱，为他的放纵和挥霍埋单。小晴很后悔当初因为一时冲动就掉进了泥潭，现在她想拔出来，却又总是遭到小雷的骚扰。

巴尔扎克说过，“感情冲动是一种既甜蜜又痛苦的错误，对于那些没有足够经验来掌握自己幸福的少女们，将使他们一生受到不幸的影响。”虽然，如果没有冲动，这个世界将因为过于理智和冷静而变得死气沉沉，但是，如果你过分冲动，你的世界将变得过于无序而混乱不堪，有时甚至要用尽一生的幸福来为这份混乱埋单。事实上，冲动是我们的情绪逾越了思维直接掌控行为的一种反应。无论是正性情绪还是负性情绪，都可能引发我们的冲动性行为或决定。因为享受了恋爱的喜悦，小晴冲动地进入了不幸婚姻的泥潭；因为体会了等他两个小时的烦躁，你冲动地甩开了他送你的玫瑰；因为承受了失败的痛苦，你冲动地向一直栽培你的上司递上了辞呈；因为品尝了被人称赞的甜蜜，你冲动地拿出了一个月的工资买了一套根本不需要的化妆品。与其说冲动是魔鬼，还不如说是控制不了的情绪成了这个魔鬼的老巢。

女人——作为情绪化的动物，已经被整个世界理解和接受了。虽然任性地放纵情绪的感觉很畅快，如果亲友们足够理解和爱你的话，他们甚至也不会计较你的冲动带给他们的伤害，但是冲动带给自己的苦楚却是无人能体会和代替的。可能只是因为一点小事，你便控制不了自己的愤怒，与丈夫大吵大闹并提出了离婚。虽然事后丈夫并不计较，但是你自己可能会有点悔恨和害怕，万一丈夫也同样不理智，幸福岂不就毁在了自己的手上。也有可能是母亲有点唠叨，一直在催促你找个男朋友，烦躁的心情让你冲动地顶撞母亲几句便摔门而去，母亲自然不会真

的怨恨女儿的顶撞，但是你可能会因为让自己的母亲伤心而感到不安。因此，如果想要做一个幸福的女人，那就要学会控制自己的情绪，不要让过度的冲动毁掉你本有的幸福和安宁。

控制感情冲动

《武林外传》中有这样一段情节：郭巨侠一心认为自己的女儿选择与吕秀才相守是因为一时的冲动，便执意要带郭芙蓉回家，无双说了一段台词触动了这个固执的大侠，“其实每一份真挚爱情的开始，都是由于一时的冲动。这种冲动是激情和柔情的混合体，是超脱于理智之外的感情。内心深处如果没有冲动的话，就没有在一起的欲望，也就没有未来的人生。”有时候，我们应该感激自己还能对感情保持冲动，因为那说明我们还年轻；也应该感谢爱情的冲动，让我们品尝了爱情世界里的酸甜苦辣，才会对它欲罢不能。但是，幸福是一生的命题，是不能靠冲动来维持的。爱情降临之初，我们可以任由冲动把两个人越拉越近，但是当要走入下一步时，便应该让理智来守护自己真正的幸福了。如果你决定要带上他送你的婚戒，那就给自己也给对方 10 分钟时间，先冷静地考虑以下三个问题：

最爱我的亲朋中是否有 3/4 以上的人看好我们的爱情？当局者迷，旁观者清。虽然恋爱中的女人智商为零，但是爱你的人会替你分析，你们的性格是否相合，他是否真的爱你并值得你托付终身。眼睛会欺骗你、耳朵会欺骗你，但是唯有父母、挚友对你的爱不会欺骗你。

我真的爱他吗？可能是他的高大帅气圆了你幼时的王子梦，也可能是甜言蜜语带给你的幸福感让你以为那就是爱情。但是，真正的爱是责任、是坚持、是相守，想一想，你是否愿意接受他全部的优点与缺点，你是否有勇气和他一起承担生活的苦难，你是否能够因为身边有他而忽视现实生活的平淡？

我真的准备好了吗？婚姻，意味着你要把自己的青春与对爱情的憧憬结束在眼前这个男人的臂弯中。从此，你可能会渐渐远离小女生的天真与浪漫，你可能会慢慢体会承担责任的复杂与艰辛。

控制发怒的冲动

愤怒被心理学家认为是一种基本的负性情绪，同时也是人类最原始的情绪之一。研究显示，婴儿在三个月大时就有愤怒的表现，但是随着年龄的增长，人们会依循一定的道德准则或社会规则控制自己的愤怒，这在某种程度上也可以被认为是个体成熟程度与社会化程度的标准。虽然愤怒可以有效地发泄自身的负性情绪，但是如果在不适当的时间和地点对不适当的人发怒的话，那后果是可想而知的。设想一下：丈夫早上答应要接你下班回家，但是快下班时他却突然说公司有事不能接你了。你很生气，他居然出尔反尔。恰巧这时你的顶头上司给你安排了一个新任务，并让你在下班前必须交给他。对于本来心情就不好的你，这无疑是火上浇油。于是，你把材料袋扔到了他的身上，气愤地说：“谁稀罕这份工作，我辞职!”后果是什么呢？你一定会后悔，因为一点小事居然辞了工作。气愤降临的时候就如洪水侵袭，但是，你要相信自己，你完全有能力为自己搭建一个防洪堤。

深化“发怒有害，宽容有理”的观念

心理学家艾利斯提出过一个被称为“ABC”的情绪理论。在这个理论中，A 指的是外界刺激或诱发情绪反应的事件，B 指个体头脑中存储的观念或思维模式，C 则指个体最后表现出的情绪体验或行为表现。艾利斯认为，个体在受 A 的刺激时是要首先经过 B 的指导的，然后才会有 C 的结果出现。这就意味着，观念会影响个体的情绪反应。因此，当“发怒有害，宽容有理”的思想深入你的精神脊髓时，控制愤怒就变成顺其自然的事了。

选好时间、地点、人物，理智地表达愤怒

生活不如意者十之有八九，如果事事压抑，那你的心房一定成了愤怒情绪的垃圾站。这个时候，就需要“冲动”一下了。记得曾经看过一个小品，一个男人对他的顶头上司怀恨在心又无法发作，于是便把对方的名字缝在了袜子底下，边踩边骂，结果还挺好的，这个男人的心情果真舒畅很多。其实，这给我们女同胞

也提供了一个思路：有些愤怒我们是可以留起来到其他地方、用其他方式发泄的。例如，在旷野上高喊，到KTV狂“吼”，也可以到健身房找个沙袋打打。这样的方式既不伤害他人，也能适当地发泄内心的愤怒，缓解不快的情绪，何乐而不为呢？当然，如果丈夫或男朋友足够忍耐你、爸爸妈妈足够理解你的话，也可以适当在他们面前发泄一下，但是切记不要伤了他们的心，事后也要有把握弥补才行。

延迟五分钟

倘若你真的觉得自己不能控制要当时发作的话，那就再给自己、给对方最后一次机会，让自己再等五分钟。古人言：“三思而后行，谋定而后动。”延迟发作能给你充足的时间，理清事情的来龙去脉，权衡发作与不发作的利与弊。通常你都能发现，五分钟过后，自己似乎就没那么生气了。

控制购物的冲动

如“嗜食癖”、“偷窥癖”、“赌博癖”一样，“购物癖”也是难以控制冲动行为的心理障碍。事实上，购物冲动是每个女人都有的心理表现，只是大多数都能控制在一定范围内，不至于动摇自己的经济基础。但是，似乎每个女人都买过一些自己并不需要的东西，这些东西总是会堆在房间的某个角落，既占空间又觉得碍眼，但是丢掉还感觉可惜。那么该如何控制这种不合理又讨人厌的购物欲望呢？

寻找其他的宣泄方法

有心理学专家分析，现代社会的女性所承受的压力越来越大，社会既要她们才高八斗，又要她们貌美如花，因此，购物作为一种缓解压力和释放情绪的手段是很有效的。但是如果经济捉襟见肘、入不敷出的话，那我们必须马上转移视线，选择其他的宣泄方法，以达到省钱又有成效的目的。例如，打扫家里的卫生，参加社会上的助人团体等都是不错的选择。

养成正确的购物习惯

记住几个小原则：货比三家，叫上“三”好友，买前说上“三”个不需要买

的理由。其实，理智购物并不是件难事，只要多看、多想、多问，在掏钱包前多花点心思，就不会做一个只会花钱、不会买东西的冤大头了。

冲动是魔鬼，但是这个魔鬼藏在我们的心里。瓶子在我们手上，何时把魔鬼放出来应该难不倒聪明的你！



小贴士：认识冲动控制障碍

冲动控制障碍，又称意向控制障碍，指在过分强烈的欲望驱使下，个体总会表现出一些对自身或者社会有害的不当行为，而行为的目的仅在于获得自我心理的满足或解除精神上的紧张感。病人通常知道他的这种行为是不好的，会极力加以控制，但却总是陷于越控制，越冲动的行为怪圈中。

冲动控制障碍有很多表现，如病态赌博、强迫性购物、网络成瘾等。事实上，这些都是较为严重的心理疾患。对待这种心理问题，应做到早发现、早解决，否则不仅会危害个人，还可能对社会造成很大影响。

怨恨：不但我要成功，她还一定要失败

一个宽宏大量的人，他的爱心往往多于怨恨。

——穆尼尔·纳素夫

《南传法句经》中有这样一则故事：一个女人不能生育，很担心婆婆与丈夫歧视她，便主动安排丈夫纳了妾。但是，每当她知道小老婆怀孕时，便投毒使她流产。当小老婆第三次怀孕时，为了保护胎儿她没有将消息告知大老婆，以至于当这个女人知道时，小老婆已接近临盆了。但是这个女人还是没有放过她，再次投毒使她难产。弥留之际，小老婆发誓，要报复后世的大老婆和她的儿女。在以后的几世中，妾分别投胎为猫、鹿和虎姑婆，而大老婆则投胎为了鸡、豹和贵族

的女儿。于是，在二世的时候，猫不停地吃鸡的子女；三世的时候，豹不停地吃鹿的子女；四世的时候，虎姑婆一直要吃贵族女儿的子女，直至这个贵族的女儿向佛陀求救。佛陀赠予她们一句偈言：“于此世界中，从非怨止怨，唯以忍止怨，此古圣常法。”

这句偈言译过来的意思就是：“这个世界上，绝对不能用怨恨来终止怨恨，只有用容忍、宽爱和友谊才能化解仇恨”。暂且不说这对妻妾最后是否冰释前嫌，单单因为一世的仇恨就让她们几世不得安宁，着实让人心酸。虽然现实生活不会给我们投胎转世、冤冤相报的机会，但是却也有隔夜仇、前世恨。电影《双食记》里，妻子利用食物相克的原理把丈夫推到了死亡的边缘，原因是她对丈夫及第三者的恨；韩国电视剧《人鱼小姐》里，雅丽瑛为了报复父亲及继母，用尽心机抢夺了同父异母妹妹的未婚夫，并导致妹妹精神崩溃。虽然女人在大多数情况下都与柔弱、善良为伍，但是一旦仇恨在她们的心里扎下根，那么离灾难也就不远了。

怨恨是指当个体的需求不能获得满足、身心遭受巨大伤害时产生的一种极端负性情绪。受仇恨心理支配的人会把给她们带来痛苦的人视为敌人，并会采取各种极端手段对其进行打击报复，以试图让对方遭受同等甚至更为强烈的痛苦。仇恨的源头很多：爱人的离弃与不理解所产生的因爱生恨，她人的成就与优势所带来的因嫉生恨，情感或事业遭受挫折而产生的因绝望而生恨，自己欲求得不到满足而产生的因失望而生恨等。如果负性情绪得不到较好的释放和宣泄，无论是悲伤、愤怒还是恐惧，都有可能引发怨恨心理。怨恨的对象可以是某个人，也可以是某个团体，甚至是整个社会。但是毫无疑问，怨恨是所有情绪中最具有杀伤力，也最难消除的。

所谓“人之初，性本善”，任何人都不会生来就想去伤害他人，伤害他人的念头一定来源于自己所受到的深深的伤。当某种负性情绪升级为怨恨时，说明人的内心一定已经伤痕累累，无法自愈了。因此，我们不能说“怀恨在心”的女人

都是蛇蝎心肠，至少她们首先是受害者。但是，仇恨的确能够彻底抹杀作为女人的最可爱的本质——纯真和善良，这种情感不仅会给他人带来伤害，还会让自己在痛苦里越陷越深，严重时甚至危及社会，造成灾难般的影响。正如佛陀所言，用怨恨是不能终止怨恨的，所产生的结果只能是恨上加恨。可是，受了伤，心头怨气难消，应该怎么办呢？

怀抱宽容，为受的伤寻找理由

所有能够产生伤害的行为和语言都源于双方的沟通方式出了问题，沟通不畅导致了彼此不能相互理解，进而产生了受伤的感觉。但是，没有无怨无故的爱，也没有无怨无故的恨，即使沟通时没有表达清楚，自己也应该找得出自己受伤的原因。而我们需要做的就是深究这原因背后的原因——我为什么没有理解对方，而让自己受了伤。举个例子，小萌和男朋友恋爱三年了，虽然经常吵架，但是她仍然觉得自己很幸福，因为男朋友对她处处忍让。但是，终于有一天，男友不再愿意承受她的任性，提出了分手，即使小萌承诺不再闹事，他仍然不想回头。分手后，小萌整日以泪洗面，最终竟由悲生恨，并采用各种手段骚扰男友，结果男友对她愈加失望，也就再没有复合的理由了。事实上，失恋的痛苦的确让人难以承受，但是当这种痛苦升级为怨恨时，两个人受的伤可能就更大了。小萌需要做的并不是打击报复，而是应该首先想想两个人的问题出在哪里。只有当她可以细心分析，了解自己的问题所在时，才能真心悔过，改变自己的脾气，最终收回男友的心。即使不能再挽回，她也可以从这次伤害中获得教训，避免以后的伤心。

当然，也有一些伤害是没有理由的。或者说，对方的理由是我们所不能被接受的。这个时候就需要调动我们性格中最具修养和智慧的部分了，那就是宽容。宽容不是一种毫无个性、懦弱无能的忍让，而是一种为人处事的智慧。既然用怨恨不能终止怨恨，既然不能从对方身上找到合适的理由，那就让自己的宽广胸怀

为怨恨做一个终结。没有人会喜欢睚眦必报的小女人，做一个胸怀容纳百川的大女人是何等的洒脱和令人敬佩！有的人会说，“别人如果看到我这么容易释怀，岂不会变本加厉地欺负我？”孟子千年之前就说过，“恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。”没有人会以欺负人为乐趣，看到你的仁慈和忍让，只会增加伤害你的那些人的羞愧之心，这岂不是更好的“惩罚”。

事实上，“怀抱宽容，寻找理由”的过程也是一个理清思路、寻回理智的过程。通过这样的过程，我们可以权衡利弊，思索仇恨的恶果，进而将自己的心态调整到正轨。

适度的反击和发泄

如前所述，怨恨往往源于负性情绪得不到及时发泄而越积越深，这就需要我们给自己找个发泄的出口。当然，最直接的出口就是找到让我们怨恨的人，对他们带来的伤害给予有力的反击。但是，这种反击一定要掌握几个原则：

明确反击的目的

反击并不是报复，更不是为了引起新的伤害。我们的反击的目的是要让对方意识到自己的错误所在，并表现出悔恨，从而让我们心里的怨恨获得释放和解脱。如果是抱着纯粹的发泄和恶毒的复仇心理的话，所有的反击都将成为下个怨恨的导火索。

对事不对人

世界上没有十全十美的事，更没有十全十美的人，对方之所以带给你伤害，可能就是因为他为人处事上存在较为欠缺的薄弱点。但是，他并没有在其他方面伤害你，因此，在反击的时候不要扩散自己所受到的伤害。否则，很容易让你陷入不理智的境地，不仅不能让对方意识到自己的错误，甚至还会引发对方的怨恨。

适时适度

虽然愤怒容易冲昏我们的头脑，但是为了自己一生的幸福，我们还是应该将这样一句话记在心间：冤冤相报何时了。它能时刻提醒我们，不要因为过度地发泄而给对方带来不必要的伤害，进而引发新的怨恨。反击时需要选一个合适的时间和地点，不要故意让对方难堪，更不要“得理不让人”，而要给对方改过的空间。适时适度的反击才能达到我们最初的目的。

倘若对方由于胆怯和猥琐不敢面对我们的反击，我们则可以扬起嘴角嘲笑他的懦弱。俗语道：“大人不计小人过”，怨恨一个如此无能、无用的人，岂不“脏”了我们自己的心智。但是，毕竟有恨在身，也不能因为他是小人就让自己获得彻底的解脱，那就选择发泄吧。恰如前文所提到的方法，哭泣、唱歌、运动、购物、读书、怒吼等，抑或是在袜子上绣小人、到健身房打沙袋，实在不行就去现在流行的“发泄吧”去发发火。其实，只要保持宽宏大量的胸怀，任何一种怨恨都可以在恰当的发泄后烟消云散。

《双食记》中的顾晓繁虽然将丈夫逼上了死路，但是却还爱着他。她的复仇不仅没让她的恨解脱，还给她带来了更为久远的痛苦和折磨；《人鱼小姐》中的雅丽瑛虽然起初选择了极端的方式来宣泄自己的怨恨，可是最后她还是选择了宽容待人并为自己的行为感到悔恨，片尾那充满阳光的回眸一笑让我们看到了什么是幸福。所以，千万不要在他人伤害了你之后又选择去伤害别人，一个能够对一切仇恨都释怀的女人才是聪明的女人！



小贴士：别让“仇恨”蒙住你的心智

弗洛伊德认为人有一种被称为“攻击本能”的原始本能。人们在面对生活中的种种不满时，会产生一种希望攻击他人以获得自身心理稳定的欲望。随着年龄的增长，人们学会了通过工作、学习或生活的竞争以释放攻击的能

量，进而保证个体不会将攻击性的欲望通过激烈的方式表现出来，从而维护了我们较为正常的社会形象。但是，如果由于某些原因，这些不满不能通过正当的方式获得排解的话，那么攻击能量就会积压在心里，最终形成“怨恨”心态，这种心态往往会影响人们正常的认知功能，让“恨”变得愈加极端，最终引发不良的行为后果，最典型的例子就是马加爵的杀人事件。

因此，为了避免恶性事件的发生，我们应该经常反思自己内心的不愉快，及时将攻击性的欲望通过正当的或损伤较小的方式释放出去。

女不可知的性心理技巧

第2章 爱与被爱

PSYCHOLOGY

也许是天生感性，对于女人来说，爱情永远是生命中的重要部分。到底爱情让人有多快乐或多忧伤，是最甜蜜的花还是最伤人的毒药，每个体会过的人都有自己的理由。但是，当渴望爱情的心徘徊在得到和付出的边界时，究竟应该做怎样的决定，到底哪儿才是想去的方向，这个答案，始终在自己的内心。不管你经历多少伤痛，做怎样的决定，选择什么生活，都要相信，我们的感情，即使不是5克拉的绝世美钻，也是价值连城的祖母绿，总有识货的人在等你。

爱的拥有原理：得到的同时就意味着失去

爱，原来是没有名字的，在相遇之前等待的，就是它的名字。

——席慕容

安托万·圣埃克絮佩里的著名哲理童话《小王子》中有这样一则故事：狐狸对有着麦子颜色头发的小王子说：“在你没有驯养我之前，对我来说，你还只是一个小男孩，就像其他千万个小男孩一样。我不需要你。你也同样用不着我。对你来说，我也不过是一只狐狸，和其他千万只狐狸一样。但是，如果你驯服了我，我们就互相不可缺少了。对我来说，你就是世界上唯一的了；我对你来说，也是世界上唯一的了。”于是小王子从对狐狸的驯养中发现了幸福的秘密，他对花园里几万朵一模一样的玫瑰说：“你们美丽，但是你们空虚，我的那朵玫瑰花就比你们全部都要美丽。没有人能为你们去死。当然，我的那朵玫瑰花，一个普通的过路人会以为她和你们一样。可是，她单独一朵就比你们全体更重要，因为她是我浇灌的。”这个寓言绝对是关于爱情的，使爱情具有神奇魔力的并非是那个人（或者说那朵花）本身，而在于你在这段感情上投入的时间和精力。

那些没有经历过爱情的人会以为不断的追逐才是爱情的魅力所在，他们以为为了一棵树而放弃一片森林是愚蠢的行为，可是却没有发觉，那片森林再广阔、

再繁茂，也是和他们无关的存在。因为，他们不曾与森林发生独特的关系，也就根本不会拥有。这就是他们身边有很多人来来往往，但他们却仍然觉得寂寞的原因。

一个男人，还是很多男人

我先讲一个朋友的故事，A 是个安稳沉静的女子，和初恋男友交往了多年，感情深厚，也稍显平淡，在一次姐妹聚会上，广受男士欢迎、换男友如换衣服一样闻名的美女 B 在聊天中表达了对她的不屑："年纪轻轻，就把自己限得这么死，如果小 C 不要她，她大概就嫁不出去了。"没想到，一向不善于言辞的 A，这次却语出惊人："有本事的人，可能可以嫁很多男人，我能力有限，只嫁一个就好。"

先不论这两个女人在朋友圈子里面的人缘如何，作为女人，我比较羡慕 A 的爱情状态。一个既亲密而又相互独立的关系，胜过一千个一般的关系。禅语说：一沙一世界，一叶一菩提。当你与某物发生了深入的关系，它细微之处的美才能够得以在你面前呈现。当你凝视的时候，一个点也是一个广阔的世界这种美来自某种独特的关系。而只有这种关系，才可以把我们从不可救药的孤独感中拯救出来，成为我们生命中最重要的一种救赎。如果不曾体验过，你就无法知道这种关系的美，那是无与伦比的幸福和平静。

毫无疑问，爱情是具有排他性的，当你选择一个人并与之建立了这种联系，就意味着你失去了与其他人建立此种联系的机会。但是真正享受爱情的人不会在乎，小王子在离开前说，"这就像花一样。如果你爱上了一朵生长在一颗星星上的花，那么夜间，你看着天空就感到甜蜜愉快。所有的星星上都好像开着花。"想想看，爱情具有的魔力，使我们在抬头仰望星空的时候，只因为在上面的一颗星星上居住着自己的爱人，就会觉得幸福，《小王子》里所说的那种天文学家，每天忙忙碌碌只为占有很多很多与自己无关的星星，与之相比，这样的事就显得毫无吸引力了。

因为，名义上的拥有其实和幸福无关。热热闹闹，灯红酒绿，最终也免不了繁华落尽，残羹冷炙。别人眼中的排场，哪及一双坚定的手来得温暖。

彼岸才有更好的风景

有一首伤感的歌是这样唱的，“请带我离开这个地方，到不是这里的地方”，这种“在别处”的情结存在于许多人的心中，于是他们总是不甘心，总是期望更好的爱情和更适合的爱人。存在于想象中的最美丽、最鲜艳的花朵诱惑着我们，使我们的目光总是望着远方。

小时候和父母坐汽车翻山越岭，总觉得远处的山比正在路过的山要青翠很多，等满怀希望到达时，却又发现也和刚才的山一样，树木稀疏，林间到处是低矮的灌木。于是，很不解地向父亲询问原因，得到的回答是：靠得近了，自然会看到很多远看发现不了的瑕疵。所以有人说，身边没有风景。

爱情也是，了解之后，当他的种种坏习惯暴露无遗时，再看闺中密友的男友，是不是觉得个个都温柔体贴、又会赚钱，又浪漫？于是直叹自己瞎了眼，选了这么个一无是处的家伙。怎么会这样？因为他们不是你的男友，你永远不会知道 A 男虽然做得一手好菜，却总是找不到自己的袜子，B 男情人节总会准备烛光晚餐和玫瑰，却时常和前任女友藕断丝连，更不知道你的闺中密友们也在暗暗羡慕你，找了个陪你逛街从不喊累的男友，虽然他对法国电影一窍不通，而且从来不会主动拖地。

所以，不要抱怨“为什么别人都可以，偏偏他就是不能”，因为他不是别人。世界上也许还有无数好男人，不过他们的存在，不代表他们属于你。

消失了的自我

常常听到有人抱怨，恋爱之后，生活圈子变小了，不再有大把的时间和闺中密友逛街、聊天，朋友似乎一下子疏远了很多，生活重心似乎全部转移了，不能再全身心地投入工作了，要考虑的问题也越来越多——毕竟，每个决定都和两个人的生活相关……过去随心所欲的生活似乎就这样一去不返了。

当你们不再是“两个人”，而成为“一个家”时，你将要迎接的不仅是温暖的“归属感”，还有沉重的“责任感”，自由在哪里？空间在哪里？其实，这个问

题根本就没有想象的那么严重，独立的人就算处在亲密的关系中也明白自己和对方都是不同的个体，而依赖的人却会不顾一切地抓住一切可以依靠的关系，哪怕这个关系并不适合。

当然，恋爱会让人失去理智，陶醉于两个人的小世界，不知不觉中与朋友渐渐疏远也是常发生的事。一不小心，就真的发现与外面的世界失去了联系，等到想回头的时候，却发现一切都变得陌生了。如果不想这样，就要在爱情甜蜜时仍偶尔记得和朋友联系，同时要有自己的爱好和生活目标。另外，最重要的是要记得，最爱自己、永远不会抛弃自己的绝对只有自己的父母。

总之，在考虑爱情及家庭需要的同时，要充分享受自己的事业和友情。要时刻明白，无论何时，爱情都不是全部，我们一直都有权利和能力决定自己的生活。

给别人机会，也给自己机会

初恋很美好，但最终可以走到一起的幸运儿又有多少？最单纯的感情也最容易伤人，当初以爱为借口做过太多无法挽回的事，遗憾的同时，也知道了失败的原因，懂得了宽容和体谅，也才有机会和下一个爱人不再遗憾地相守，才会有更加完满的关系。

有些人总说：“我要找一个很爱很爱的人，才会谈恋爱。”但是当别人问她们，怎样才算是很爱很爱时，她们也答不上来，因为她们自己也不知道。没错，小时候我们总以为，会找到一个自己很爱很爱的人，可是后来，当我们猛然回首，才发觉自己曾经多么天真。假如从来没有开始，你怎么知道自己会不会很爱很爱那个人呢？其实，很爱很爱的感觉，是要在一起经历了许多事情之后才会发现的。

所以，完全没有必要因为过去的不愉快而将自己锁死，更没有必要年纪轻轻地就说什么“我注定……”，这种话弥留的时候说可能不算晚，但现在，谁也不知道未来的模样。仅此一次的人生，为什么不可以不留遗憾地努力去过完呢？应该做的，是每天微笑，努力生活，不放弃希望。那种痛苦的过去，也许只是未来幸福的前奏罢了，千万不要为了那道难吃的开胃菜而放弃豪华的正餐。



小贴士：爱情三不

相爱的男女，都渴望自己的爱情美满。但是要获得美满的爱情，必须具备以下心理条件：

一不咄咄逼人。爱情只是生活中的一部分，而不是全部。当你把对方当成你的全部生命来看待时，你不仅丢失了自己，也抢夺了对方，那就不是爱情，而是占有欲了。

二不强取豪夺。爱情就像花，只有细心地照料它，它才甘心为你开出灿烂的花朵。不要吝啬自己的付出，真诚的给予才会带给你永久的快乐。

三不安于现状。爱情不是一劳永逸的交易，而是需要两个人共同培植的。照顾爱情就要像照顾孩子，要时刻投入精力。

挣扎：在爱情和现实之间取得一个平衡点

选择你所喜欢的，爱你所选择的。

——（俄）列夫·托尔斯泰

男人和女人是大学同学，他来自偏远的农村，她来自繁华的都市。他是农民出身，她的父亲是老板。除了这些，他们真的很般配。虽然她家人极力反对，他们还是走到了一起。他定向分配回到了县城的单位。她放弃了待遇很好的职位，跟他一起回到他所在的县城。他在局里做着小职员，她在中学做老师，两人过着清贫而平静的生活。大家都说，这样唯美的爱情，真的不多见了。

一天，她感冒了，在学校给学生补课，她打了电话给他，叫他早点回家做饭。可当她又累又饿地回到家里时，却发现他不在，屋子里冷冷清清的。她刚要做饭，他回来了。她问他去哪了，他回答，因为她不能回来做饭，他

就出去吃了。她很难过，默默走进了卧室。路过茶几时，不小心碰倒了茶几上的花瓶，花瓶掉在地上，碎成了很多片。半年后，她独自离开了那个她以为会和他共度一生的县城，回到了她成长的都市。

有时候爱情就是这样，坚强而又脆弱。如同漂亮的花瓶，如果放在一个合适的位置，小心呵护，可以经得住岁月的风化，但是只要不经意地轻轻一碰，掉在地上，就可能会摔成碎片。

以前香港有部电影，题目很特别，叫做《有情饮水饱》，不过也一定会有很多人用“贫贱夫妻百事哀”来驳斥它，我绝对相信爱情具有可以让相爱的两个人零下十几度挤在没有暖气的小房间里面不觉得冷的魔力，只不过这个魔法或早或晚，总有失效的一天。爱情的延续和成长，是需要一些现实的土壤的。

不过虽然现实很强大，从本质上来说，幸福还是存在于内心的东西，有句话说得好，有些事情，只要自己不觉得苦，别人看着再怎么苦也是不苦的。物质大概只算幸福的必要而非充分条件，一些事情，自己觉得难受的话，别人看着再完满也是无用的，如锦衣玉食但众叛亲离。单纯为了物质、生存的压力而安排生活，不是说这样的生活不好，而是缺少乐趣，人生有时还是需要一些意外之喜的。

在某种意义上，爱情的本质就是不能脱离现实。爱情与现实的问题不是数学上困难的单选题非此即彼，没有人规定我们不能鱼与熊掌兼得。即使有的时候不能做到两者兼顾，也大多只是个权重分配的问题——两者谁的比重更大些。

什么是现实？现实就是著名的心理学家马斯洛说的，如果我们中的大部分人要过得幸福，不仅需要阳光、水、空气和食物，还需要自我的认同、尊重、感情的理解和支持，所谓的孤独求败的幸福，普通人是无法体会的。心理学上的实验也告诉我们，光有充足的食物和宽敞的住所，连白老鼠的快乐都满足不了。

什么是爱情？稳定而健康的感情不是寻死觅活的伟大激情就能够支撑的，如果没有相知相守的互相陪伴，那就只不过是昙花一现的美好。对生活充满怨气和不满的人，是不可能有那份精心呵护感情的温柔的。

门当户对

我不得不说，在一定程度上，两人的背景的相似性是很有必要的，这无疑泼了一些幻想轰轰烈烈灰姑娘般浪漫爱情的小女生一头的冷水。根据我的观察和许多老人家的经验，成长环境不同所带来的生活习惯、社交圈子及价值观念的差异在最初的新鲜感过去后，的确会给生活带来诸多不适。你吃的东西我都没见过，我吃的东西你咽不下去；你喜欢意大利歌剧，我只好听二人转……因为不同，我们相互吸引，也因为不同，我们不能长相厮守。

还记得电影《游龙戏凤》中的小舞女和大富豪之间的爱情吗？酒店那么金碧辉煌，穿着漂亮晚礼服的小舞女看起来多么落寞，这个属于他的世界她无法进入，她宁愿和以前一样，只是个服务员，可以在电梯里面自在地跳踢踏舞。当然，电影最后给了我们一个圆满的结局——不过，这只是电影，正如所有童话的结局都是，王子和灰姑娘举行了婚礼，幸福地生活在了一起，以后的生活到底是什么样的，没有人告诉我们。

俗语说“一入豪门深似海”，挑战并进入一个你陌生的世界需要的不仅仅是运气，还有勇气和智慧。

贫寒、小康还是富豪

如果两个男人，一个你比较喜欢，但是一毛钱也没有，跟了他可能只能吃面包、喝白水，搞不好还要你养活他；而另一个虽然没有这么动心，却可以给你提供你想要的生活，你选哪个？我承认我的世故，我选后者，因为不管爱情多么伟大，饭还是要吃的。但是，如果还有两个男人，一个是你比较喜欢的、能给你小康生活的中产者，另一个是你不太喜欢的大款，那我一定选前者。说实话，骑自行车和坐小轿车的差别真的挺大，不过坐五万的车和坐二十万的车感觉有什么差别，原谅我愚钝，我分不出来。况且有时钱多了真的会“扎手”，特别是当你没有本事把他抓得够紧时，就很难避免肥水不流外人田的事情发生，所以还是不要太贪了。

当一件东西稀缺得不能满足基本需要时，它的重要性就会被无限放大。物质是这样，感情也是，因此对任何一方的妥协都是有底线的。但是，当某一方已经达到极大的满足，而另一方又有所欠缺时，为了满足欠缺的那方而稍微牺牲丰盛的那方，就显得很自然、并且合乎常理了。

人生有许多课题，爱情、事业、友情、家庭、亲情……少了任何一个都是不圆满的。不要以为自己已经成熟到可以忽略感情——这叫自残，当你觉得它不重要时，可能只是暂时的感觉，毕竟当你老了以后，最可回忆的事情总是与感情有关。

至于打算为了爱情抛弃一切的人，也应该明白，爱情并不如华丽唯美的钻石广告所说的，可以永恒到天长地久，它有时更像花朵——美丽但又转瞬即逝，在最初的激情退却后，感情的维系和发展更需要的是责任感、对彼此的信任、相处的艺术，以及共同生活的经济基础，毕竟，我们生活在一个需要空气和食物的世界上。

关于距离

毫无疑问，距离的增加会增加感情的不稳定因素，电话再频繁，也不如拥抱来得温暖，他今天去了哪里，发生了什么，和谁吃饭……让人担心的问题实在太多了。但这些并非不能克服，这取决于两个人的信任程度、沟通能力，以及对未来的预期：是否有在短期内相聚的可能性？毕竟，爱情也是一种相互陪伴，分隔两地始终不是长久之计。

在这许多的因素中，扮演了重要角色的就是双方的安全感。对于那些安全感充足的情侣来说，自由的空间和小别胜新婚的激情有可能反而使他们得到了一般情侣所不能体会的甜蜜，况且现在科技这么发达，远隔重洋都可以时时联络。但如果你们两个人都是那种安全感不足、喜欢疑神疑鬼的人，那么，相互的猜疑，以及随之而来的怨恨就会让你们的爱情变成一场灾难。

年龄的问题

很多人都会说，年龄的问题根本不是问题。不过在我刚踏进心理学殿堂的时候就有老师告诉我，当有人对你说“这不是 XX 的问题”时，往往 XX 就是真正的问题。先不考虑这个命题是否真的正确，年龄确实是一部分人相处时考虑的因素，当年纪差很多，尤其是男方比女方小很多时，面对世人怀疑的眼光，就会有很多人开始打退堂鼓。

我无法做出肯定或者否定的回答，因为有太多人因为“代沟”问题无法交流，最后以分手告终；也有人忘年恋，终生都很幸福。关键问题是，你们是否真的合得来？是否是因为共同的价值观、兴趣而结合？还有，别人说什么不重要，你们是否都觉得这个问题很严重才是关键。



小贴士：向左走，向右走

当我们内心存在两种或两种以上的动机和欲望，而它们之间又存在着不可调和的矛盾关系时，心理冲突也就产生了。就像在金钱与爱情之间进行选择一样，向左走，可能这一生再不会获得如此刻骨铭心的爱情；向右走，这一生注定不会珠光宝气、衣食无忧！孰轻孰重？向左向右？犹豫不决间就感到了生活的无奈。即使做了决定，也担心将来没机会再回头。那就试着品味这样两句话：

清楚地了解自己想要什么。

既然决定了就没机会再回头，那就在决定的基础上好好生活吧！

取舍：你应该用多长的时间做出判断

网无所不在，网外有网，无出可去。若扔石块，免不了转弯落回自

家头上……时代如流沙一般，流动不止，我们所站立的位置又不是我们站立的位置。

——村上春树

某天，柏拉图问他的老师苏格拉底：“什么是爱情？”

苏格拉底说：“你穿越这片稻田，去帮我摘一株最大最金黄的麦穗回来，但有个规则，你不能走回头路，而且只能摘一次。”

于是柏拉图去了。许久之后，他却空着双手回来了。

苏格拉底问他：“怎么空手回来了？”

柏拉图答道：“当我走在田间时，曾看到过几株特别大特别灿烂的麦穗，可是，我总想着前面也许会有更大更好的，于是就没有摘；但是，我继续走的时候，看到的麦穗，总觉得还不如先前看到的好，所以我最后什么都没有摘到。”

苏格拉底笑笑说：“这，就是爱情。”

又一天，柏拉图问苏格拉底：“什么是婚姻？”

苏格拉底说：“到树林里去吧，去砍一棵最粗最结实的树回来，规则和上次一样，你不能走回头路，而且只能砍一次。”

于是柏拉图去做了。许久之后，他带了一棵并不算最粗壮却也不算赖的树回来了。

苏格拉底问他：“怎么砍了这样一棵树回来？”

柏拉图答道：“当我穿越树林时，看到过几棵非常好的树，这次，我吸取了上次摘麦穗的教训，看到这棵树还不错，就选它了，我怕我不选它，就又会错过了砍树的机会而空手而归，尽管它并不是我碰见的最棒的一棵。”

这次，苏格拉底意味深长地说：“这，就是婚姻。”

还有一次，柏拉图问苏格拉底：“什么是幸福？”

苏格拉底说：“这次请你穿越这片田野，去摘一朵最美丽的花，还是同

样的规则，你不能走回头路，而且你只能摘一次。”

于是柏拉图去做了。许久之后，他捧着一朵比较美丽的花回来了。

苏格拉底问他：“这就是最美丽的花了？”

柏拉图说道：“当我穿越田野时，我看到了这朵美丽的花，我就摘下了它，并认定了它是最美丽的，并且，当我后来又看见很多很美丽的花时，我依然坚持着我这朵是最美的信念而不再动摇。所以我把最美丽的花摘来了。”

这时，苏格拉底意味深长地说：“这，就是幸福。”

爱情、婚姻和幸福，有时候就是这样，并不存在着所谓的最佳时机，你不知道什么时候会错过，也不知道下一个是不是才是最好的，但是就如王家卫说的，“你只有相信它，你才能享受它。”他说的是电影，也是爱情。

记得以前看过一个故事，一个少年决定外出闯荡，干一番大事业，临走之前他到山上的庙中，问庙里的住持有什么好的建议。住持只说了三个字：“不要怕。”30 年后，少年已经饱经沧桑，他回到家乡，再次去拜访住持，希望能够疏解心中的疑惑。还未等他开口，住持看着他，说了三个字：“不要悔。”人生也许也就是这六个字，前三十年，不要怕；后三十年，不要悔，如此就可了无遗憾。

也许，决策的正确与否并不取决于时效，而是在乎于你内心的标准。如果你愿意相信这个人能够给你最好的幸福，那么你多半就能够得到你想要的幸福。所以，无论你如何判断，延续幸福的最好办法，就是不要花时间去后悔。

解决的方法取决于你的问题

当你面临选择，心存疑惑时，首先要做的，应该是理清自己的问题：到底是什么让你心存疑虑？他是否真心实意？或是两个人是否性格相投？又或是这根本不是你想要的爱情？把问题看清楚了，有时候答案自然会浮现。

如果是不能确定彼此的心意，不妨多等一些时间，毕竟了解一样东西不是瞬间就能搞定的事，何况人心又是最复杂难懂的。日久见人心，时间是很好的试金石，因为花花公子可没有大把的时间来浪费，多观察一下，不仅可以保持恋人未

满的温度，也给了自己了解自己和对方是否适合的空间。当你面对一个飘忽不定的态度时也一样，他是真的在理清问题？还是根本不打算确立关系？你可以试探。有朋友告诉我，如果你主动给男友打电话，但男友却从不先给你打，你心生疑虑，你这样的主动打电话试探几次为佳？三次足够。

不用想太多，答案就在你眼前

法国哲学家布利丹养了一只小毛驴，他每天都要向附近的农民买一堆草料来喂它。这天，送草的农民出于对哲学家的景仰，额外多送了一堆草料，放在旁边。这下子为难坏了小毛驴，它站在两堆干草之间，左看看，右瞅瞅，始终也无法分清究竟选择哪一堆好。于是，这头可怜的毛驴就这样站在原地，犹犹豫豫，来来回回，在无所适从中活活地饿死了。

这个常常会被人当做笑话来讲，为什么毛驴会无法选择？因为两堆干草的数量、质量和与它的距离完全相等，没有优劣之分，选了哪个都不会比选另一个对自己更有利。可是，我们从小就被告知，一定要在众多选项中用火眼金星找出较优者，才不算做出错误的选择。可惜生活有时很难被量化，那一点点细微的差别，有时我们无法捕捉，又或者根本就不存在差别。

我们迟迟不能选择的原因常常不是因为这个选择关系重大，而是因为无法区分。这个时候怎么办？苦苦思索是没有用的，一直拖着不选择，变成那只可怜的毛驴也是不明智的。既然没有差别，那就放开胆子去选，即使抛硬币，乱指一个都可以。有时候人生不需要这么小心翼翼，宁愿犯错，也不要留下遗憾。

顺其自然

某日，一女子去庙里求签，一个老和尚看她抱着签筒，始终眉头不展，问姑娘何事放不下。她说：“有两个男子，都很好，一个对我体贴备至，沉稳可靠，可惜讷言少语；另一个浪漫多情，让人心动，就是飘忽不定，你说我选谁呢？”

老和尚指指窗外树影婆娑，问：“为何会动？”

“因为有风。”女子回答。

“风吹树动，是风动还是树动呢？”

女子说：“是风动以致树动。”

“不”老和尚说，“是你的心动。心若不动，怎知有风？你心动时，便能看见世间万象，感受人间快乐，你心若不动，则万物皆无其颜色。那个让你心动的人，才是能跟你过一辈子的人。”

当你左右为难，做不出判断时，也许只是应该静下心来问自己：有没有心动？

实在做不了决定时，就让时间帮你决定。当下你无法判断取舍，也许是因为你还没有收集到足够的信息，时机未到。人生就是这样，成熟度够了，能够吸收新信息时，自然而然就会进入转折点；时候不到，就是懵懵懂懂，不知不觉。

有时该听听朋友的意见

电影《天生购物狂》中有一个情节让我印象深刻，张柏芝扮演的“初级购物狂”正在为了晚上的约会采购行头，当她一手抓着一只鞋子在店中苦恼时，恰逢另一名“骨灰级购物狂”也在选购，并发见了她的无法选择。这位“骨灰级购物狂”走上前，伸手抢了她手上的两只鞋子，然后微笑着说：“买左边的，因为你拽的比较紧。”

无可否认，当爱情摆在我们面前时，是很容易让我们狂热地失去思考能力的，我们就像盲人一样，发现不了表象下隐藏的真实，也看不见华丽外表下的重重危机。有时候，真的是我们太过自负，才会碰得头破血流还茫然不知哪里出了问题，而朋友的一盆冷水就可以让我们悬崖勒马，或是淡淡的一句点拨就能够使我们醍醐灌顶。

但是，你始终要明白，这是你的人生，选择哪个方向，终究是自己的事情，别人不能替你决定。就如同张柏芝所扮演的“初级购物狂”所说：“其实我已经决定了两个都买，只是不知道今晚要穿哪一双。”



小贴士：让“选择树”帮你做明智的选择

人的生活是多层面的，有家庭的层面，有事业的层面，也有社会的层面。在不同层面中遇到的问题，都需要我们进行选择判断。有人说女人总是因为柔弱而显得优柔寡断，事实上，我们可以借助缜密的思维让选择变得更容易。

给自己绘出一幅选择树，并为每个选项寻找各自的利与弊，并在这些利弊上打上跳入头脑中的第一个分数。最后再看最大分支上的总分数各是多少，哪根树枝应该被选择也就一目了然了！其实，每条路都有每条路的风景，只要走的过程是细心的，前路一定是光辉的。选择虽然重要，但更重要的是行走。

完美效应：你是爱情完美主义者吗

成长不一定是从丑小鸭变成白天鹅，如果你不懂接受，它更可能将你变成难看的大鸭子。

——佚名

据说有一个国王有七个女儿，这七位公主都很美丽，她们那一头乌黑亮丽的长发远近皆知。所以国王送给她们每人一百个漂亮的发夹。

有一天早上，大公主醒来，一如往常地用发夹整理她的秀发，却发现少了一个发夹，于是她偷偷地走到二公主的房里，拿走了一个发夹。二公主起床后发现自己少了一个发夹，便到三公主房里拿走一个发夹。三公主发现少了一个发夹，也偷偷地拿走了四公主的一个发夹。四公主如法炮制拿走了五公主的发夹。五公主一样拿走六公主的发夹。六公主只好拿走七公主的发夹。于是，七公主的发夹只剩下九十九个。

隔天，邻国英俊的王子忽然来到皇宫拜访，他对国王说：“昨天我养的

百灵鸟叼回了一个发夹，我想这一定是属于公主们的，而这也真是一种奇妙的缘分，不晓得是哪位公主掉了发夹？”公主们听到了这件事，都想说：“是我掉的。”可是头上明明完整地别着一百个发夹，所以心里都很懊恼，可嘴上却说不出来。

只有七公主走出来说：“我掉了一个发夹。”话才说完，一头漂亮的长发因为少了一个发夹，全部披散了下来，王子不由得看呆了。故事的结局，当然是王子与七公主从此一起过着幸福快乐的生活。

为什么一定要拼命地去补足缺憾？公主头上的一百个发夹，就像是完美圆满的人生，少了一个发夹，这个圆满就有了缺憾，但正因为缺憾，未来才有了无限的转机和无限的可能性。

曾经和一个朋友说起年轻时做过的一些蠢事，他诧异地说：“我本来以为你是个特别的女人，想不到……看来你也不过是个女人罢了。”我笑了，并不难过，因为我知道，不完美，才是真实的存在。女人是这样，男人也一样。

当你在爱情路上总是不顺时，当你在抱怨自己时运不济、遇不到好男人时，首先应该做的，是检查自己的爱情观。问问自己：你是否认为爱一个人就应该对他无限包容，甚至为了他牺牲一切？真爱是否就应该抛弃那些所谓的外表、金钱和地位？爱情是否应该是时时都无比美妙，可以天长地久的？如果两个人相爱是否就应该相互理解、心灵想通？如果大部分的问题你都回答：是。那我可以告诉你，问题多半出在你身上。

最近，在“三高”（高身材、高学历、高收入）男人流行多时之后，受到经济不景气、失业率上升的影响，“经济适用男”开始悄然走热，其具体特点为：发型传统，相貌过目即忘，性格温和，工资无偿上缴给老婆；不吸烟，不喝酒，无不良嗜好，无红颜知己，月薪 3000～10000 元。一般从事教育类、IT、机械制造、技术类等收入比较稳定的行业，有支付住房首付的能力。套用“经济适用房”的概念，“经济适用男”没有豪宅的华丽外表，不能让人尖叫但顾家且爱老婆，目前已成为大受欢迎的群体。

“经济适用男”的特点一定会招来那些做着完美爱情梦想的小女生的不屑眼光：轰轰烈烈的爱情呢？英俊多金的白马王子呢？我可是完美主义者，这些人真

是没有追求！

对完美的苛求来自于内心的虚弱

典型的完美主义者是那些有洁癖的人，这其中有些人甚至对洁净的要求到了强迫症的地步，他们会通过反复地洗手和清洁来缓解自己的焦虑，这种焦虑其实并非来源于充满灰尘和细菌的环境，而来自于对自己的厌恶和对整个世界的恐惧。换句话说，他们对自己和世界都缺乏安全感。

尽管他们也知道，用这种方法保护自己是无效的，甚至是可笑的。可他们欲罢不能，因为这是脆弱不堪的他们对抗现实的唯一方法。

当一个人对感情的要求近乎洁癖、不能容忍一丝杂质时，也许不仅是因为天真，深藏的是对自己的不信任。与其说他们固执，还不如说是脆弱，他们不肯接受模棱两可的现实，他们的世界被自己刻意缩小，小到连自己都容不下，在面对“不完美，但是真实”的世界时没有保护自己的勇气。

但问题是，靠这种掩耳盗铃的方法是不能真正解决问题的，那些抱怨如今爱情功利，不能带给她们想象中幸福的女人，真正应该做的是使自己的内心强大起来。当你不再害怕被伤害，可以放开心胸接受各种爱情模式时，你会发现，幸福其实是很自然的事情，甚至根本不需要努力。

你不完美，世界也是

读大学选专业时，父亲不同意我选心理学，他说：“把人和世界看得太清楚了，会不快乐。”最后我还是选择了心理学。而且，我完全不后悔，因为之后我变得更加自信和快乐。谁说看得清楚就没有美感？因为了解，所以宽容，明白了我们都是有局限的普通人，就可以不去计较那些细枝末节的错误，不会再以高得不能达成的愿望来要求自己和这个世界，当然，还有爱情。其实，真正的所谓的“爱人”，就是毫无条件地接纳对方，包括优点和缺点。况且退一步，世界上哪来完美的男人呢？即使你美若天仙，做事情还是要讲道理的。有人对我说过，爱情可以苛刻，但幸福却需要妥协。

不完美，才有乐趣

记得上宝玉石鉴赏的第一节课时，老师就对我们说：天然宝石与人造宝石的最大差别，就在于瑕疵，如果你拿到一颗宝石，毫无裂纹、气泡、斑点，甚至连颜色的分布都很均匀，那你首先应该怀疑，它是人造品。天然宝石是经历了自然界地壳运动的巨大压力和极高温的产物，几乎不可能达到人造品的完美无瑕。

既然天然宝石有这么多瑕疵，用人造宝石代替就好了——它们从成分到结构都是一样的，甚至人造宝石更闪亮。但当我们实际接触到它们时，观点就完全改变了，晶莹剔透的人造宝石再夺目，总有种矫揉造作的感觉，总不及天然宝石浑然天成的光芒。而且，常常正是由于那些不均匀的色彩分布和气泡，宝石更具有了灵动的魅力。

那种只存在于想象中的完美无瑕的爱情其实很令人生厌，因为一切都已经决定好了，所有情节都被凝固在那“最美的瞬间”，而雕塑再美，也不如活人有魅力。正是因为“不完美”，生活才有了多样性和无限的可能。爱情其实是个流动的过程，随时都在不断变化和更新。自信的人会享受这个过程，而不是花时间去追忆“过去的好时光”，抱怨现实，挑自己和世界的毛病。

不知你有没有发现，人群中最受欢迎的，并不是那些外表、能力、做人处事样样优秀的人，有点小缺点的女人，反而更可爱。因为，就是这些小缺点，提醒了我们，“她也只是个普通人”，暴露出来的小缺点拉近了她和周围的距离。究其原因，就在于，人人都知道，完美是一种无人能企及的高度，令人畏惧，在这种层面上的人注定是寒冷而孤独的。

考验：你爱的是他还是你的标准

最经典的常出现在小说里面的桥段，就是叫自己的好朋友去勾引自己的男友，看其是否有定力。说实话，我真的觉得这个想法很“狗血”，且不论千万年来男人进化出来的喜新厌旧的劣根性，就是你，在面对诱惑时也不见得时时都坚定无比、毫无动摇吧？况且，爱情本质上也不是什么坚固无比的东西，与其说它

是铜墙铁壁，还不如把它比成水晶球，脆弱美丽且需要好好保护。对水晶球敲敲打打试验其是否牢固，这个思路从一开始就错了。

男人就是男人，你再爱他，他再爱你，他还是有缺点的，高级定制还不一定能够做到分毫不差，况且他认识你也没几年，总拿小说男主角的标准去套一个活生生的人，是不是有点太残忍了？



小贴士：不要做心理上的“豌豆公主”

童话故事里有一个非常娇嫩的豌豆公主，她如此娇贵以至于垫了二十几层的天鹅被褥仍然能感受到床板上的豌豆。虽然这样的表现被认为是矫揉造作，但事实上每个女人都希望自己有机会变得和她一样娇嫩而高贵，因为这样的自己能够获得更多的保护和青睐。但是，我们可以过精致的物质生活，却不能让自己的心理世界变得那么脆弱，因为生活绝对不会像床板那样平整得只有一颗豌豆。“生活是一袭华美的袍，爬满了蚤”，如果自己的心也这样娇弱的话，那我们的心灵一定会被“蚤”们咬得一身红肿。

妥协：你应该随便找一个人吗

去爱吧，如同从来没有受过伤害一样，跳舞吧，像没有人欣赏一样。

——艾佛烈德·德索萨

有一个村子，不知从何时开始经常出没一群野猪，不仅田里面的庄稼经常被糟蹋，甚至有时还会攻击路人。村里的许多经验丰富的猎人都想设陷阱把它们抓住，但是野猪的警惕性很高，从不上当。村民们很苦恼。某天，一位赶着装满了木料和谷物的马车的老人家来到了村子里，说他有办法对付野猪。村民们不相信，但也随他上山去了。

两个月后，老人下山来，告诉村民那些野猪已经被他关在山上的猪栏中了。他抓野猪的方法很简单：找到野猪经常觅食的地方，放上少许食物。刚开始警觉的野猪是不肯吃的，不过，多几天，它们中就会有大胆者首先尝试，看见尝鲜者平安无事，其余的也就会渐渐放松警惕，享受免费的食物了。再过几天，多放些食物，但是在不远处立上块木板，一开始野猪们被吓到了，不肯再吃，不过被免费食物诱惑着，它们妥协了。之后要做的，不过是隔几天就加上几块木板，野猪们一次次远离，又一次次妥协。最后一次，它们走进了只有唯一出口的围栏，那时老人需要做的，就是拉上门而已了。

不断地妥协也许很轻松，自我安慰说“其实和原来没有区别”，但是，人生总是看似平坦的其实也充满了偶然、处处都有分岔口的道路，当初如果在一个路口选择了另一边，也许现在的我们就会过上完全不同的生活。所以，在对生活失望，打算选择放任自流之前，想想放弃的后果——不断地选择消极的方向，最终把路越走越窄，把人生搞得一团糟。

而且“随便”其实是最模糊的标准，是真的闭上眼睛随便一指，还是选择下一个对你示好的男人？就像在点菜时说“随便吃什么都可以”的人一样，这种把问题抛给别人的行为就是不负责任。

有些人觉得自己已经受了太多的伤害，于是就没有勇气再去争取了。其实，生活自始至终都是充满挫折的，永恒的幸福快乐只是天堂的神话，而且没有人规定下一次就一定是不幸，除了你自己。喜欢的东西，或者说好东西，还是值得花点代价去争取的。这个代价到底有多大，则完全由自己决定。现实很残酷，不过也不排斥我们拥有一些美好，只要你愿意相信。

不要为今后的抱怨埋伏笔

挑男人在某种程度上和去百货大楼买衣服差不多，有些衣服时髦精致，不过囊中羞涩者连试一下都要冒着忍受势力的售货员的白眼的风险，有些衣服舒适便宜，就是款式有点过时，林林总总，看看是不花钱的——只不过通常能够带回家的为数不多。聪明女人会不会直接在入口的换季大减价摊位上随便抓一件就去付账？就算不聪明的女人也不会。一件要穿一辈子的衣服是否合心，不精挑细选、

左试右看怎么会甘心？

就连以前的“盲婚”都不是随便地乱指鸳鸯，门当户对是基本的要求，除此之外还要算生辰八字等——且不说这个方法科不科学，是否有效，它起码说明：婚姻是需要匹配的。

如果真的打定主意，不管怎么样都要找个男人来解决寂寞，那就请你一定要做好以后的日子里不抱怨的准备。如果做不到不后悔、不抱怨，那就趁早打消“乱捡一个”的念头。不是每个人都可以真的做到像嘴上说的那么洒脱的。

有的女人在抱怨生活时，会自我催眠：一切都会好起来，只要我找个好男人。事实上，根本没这回事！常常是状况改变后，你仍没有什么不同，除了你在家看韩剧时身边多了一个人，或者扩展了抱怨的对象。新鲜感过后，你一定又会为其他事抱怨。幸福感来自你的内心，决定快乐的人无论境遇如何都会快乐。那些生活在等待被谁救赎中的女人，不如珍惜现在拥有的，一切并没有她们想象得那么糟。

随便挑一个，还是被随便挑

信不信，当你抱着“随便找一个”的念头时，不仅会发现好男人似乎统统不见了，自己也忽然处在了一个被动的位置上。

好男人自然很多人想嫁，不要认为其他的女人都看不见他们的好。尤其当你不是李嘉欣或者周慧敏时，你认为钻石王老五们会乖乖站成一排等在你家楼下任你挑吗？当你选择了放任自流、退出战争，也就是变相承认了自己的缺乏竞争力，自己觉得不值钱的东西，就不要指望别人会视如珍宝了，这个时代，所有人都活在忙碌中，没有太多时间和精力做深入发掘的伯乐。缺乏竞争力的东西，除了被摆在“打折抛售”的货架上，被那些买不起正价品的人翻来捡去，也许不会有其他的结果。

好吧，就算让他捡到了便宜，但是拜托，婚姻又不是慈善事业。自暴自弃的话，最惨的绝对是你自己。

还有机会重新来过吗

很多朋友都喜欢玩电子游戏，还有不少上瘾的。一路冲锋杀敌的感觉真的很爽，而且就算是被半路截杀，或是在最后冲击时体力不支，也可以再来一局。因为可以重复无数次，所以只要你有时间和兴趣，最后大部分人是可以通关的。

不过在感情游戏中就没有这么简单了，当你选错了对象最终被三振出局或者放弃比赛时，没有人会保证你会有与原来一样的“行情”和运气，时间不等人，大把漂亮姑娘前仆后继，现实就是这么残酷。

进化心理学家是这样解释我们在对待爱情上的挑剔的：生活中人们会使用各种各样的策略来解决问题，有些策略对于生存和种族的延续无关紧要，所以得以保持了多样性，有些则不是。选择伴侣和找寻食物一样，刚开始可能存在多种解决的方法：既有反复比较，比较费时的策略，当然也有“选择看到的第一个对象”的策略。那么，我们都是运用哪一个策略的原始人的后代？当然是前者，选择后者的人在漫长的岁月中，大多不是被毒死了，就是选择的对象不足以帮助养育后代，他们的基因几乎不可能流传下来。

一个人没有你想象的那么可怕

葛瑞哥说了，没有鱼，虾也不见得好。总之，只要不是没有理由的坚持，女人就一定要宁缺毋滥到底。我的原则是，吃下去的就坚决不再吐出来，所以吃之前要想清楚。恋爱和婚姻也是，不管多大多老，不管家人朋友怎么催，都不应该随便对待婚姻，因为婚姻不是打牌，重新洗牌要付出巨大代价。

人生在世有些事情可以妥协，如晚上是吃土豆烧鸡还是糖醋里脊是可以商量的；有些却不行，如爱情和婚姻。在做任何事情之前，都应该明白自己的底线：面对中年发迹而离婚的男人的求婚，说不；曾经背叛你的男人想回头，说不；你曾经背叛的男人请你回头，说不——已经到了这个时候，就更没必要将就了。人生苦短，何必为了别人的眼光折磨自己和另一个人？

独身一人时，其实不一定时时充满空虚和寂寞，可以充分享受每分每秒的自

由、随意与兴奋，不必再小心翼翼地照顾某人的感受，也可以看自己喜欢的“垃圾电影”。寂寞时，就不要听慢歌、怀旧或者沉迷在网上，可以做做运动或者去找朋友谈谈心。难过和沮丧时，就对自己说，什么事情都会成为过去的，所有人都是这样活过来的。

长大之后，真正尊重自己和生活的女人会视爱情为奢侈品：有最好，没有也能活。随缘，但不是说不努力。始终抱着希望，相信某人仍在某处等待，但是要努力幸福地过好眼前的每一天。



小贴士：认识“心理防御机制”

遭受挫折时，在我们内心深处会有一种解决烦恼、减轻内心不安，以恢复心理平衡和稳定的适应性倾向，这种自我保护的倾向被称为心理防御机制。心理防御机制的方式有很多种，如压抑、否定、退行、幽默、升华等。虽然这些方式在某些程度上能够减轻因为外界压力而产生的痛苦和悲伤，但是也可能让我们因为暂时远离了痛苦而自足，不能清醒地认识问题之所在并积极地解决问题。

情感受挫了，我们有时候会退缩、妥协，这其实都是为了保护自己而采用的心理防御机制。但是，无论是退缩还是妥协，都不能真正地解决问题，我们只是做了一个躲避困难的胆小鬼。因此，当心理疲惫，产生了“就这样吧”、“认命吧”等想法时，一定要清楚，你的妥协未必会换来终生的安定。

理智：不要被诱惑冲昏了头脑

真正打动人的感情总是朴实无华的，它不出声，不张扬，埋得很深。

——周国平

有一天，小鱼问大鱼：“妈妈，我的朋友告诉我，钓钩上的东西是最美的，可是就是有一点危险。要怎样做，才能尝到这种美味而又可以保证安全

呢？”

“我的孩子”，大鱼微笑着说，“这两者是不能并存的，最安全的办法只有一个，那就是绝对不去吃它。”

“可是它们都说，那是最便宜的，因为它不需要任何代价。”小鱼辩解道。

“这可就完全错了”，大鱼说，“最便宜的很可能恰好是最贵的，因为它让你付出的代价是整个生命。

知道吗？它里面很可能裹着一只钓钩。”

“要判断里面有没有钓钩，应该掌握什么原则呢？”小鱼又问道。

“那原则其实你刚刚都说了”，大鱼回答，“如果一样东西，味道又美，又最便宜，似乎不用付出任何代价，钓钩很可能就在里面。”

每个人似乎都知道这个道理，不过这样的骗局还是每天都在不断地上演。当利益摆在我们面前时，多少人会心动，心想：上天终于眷顾我了。学理财的时候，老师告诉我，做投资最稳妥的办法，就是不要觉得自己运气会特别的好，回报越高，往往风险也越高，一本万利的事情一般只是神话，最容易吃哑巴亏、最后人财两空的人就是那些总是期待天上掉馅饼的人。

想清楚，自己需要什么样的男人

包装绚丽的东西让人感觉良好，不过持续的时间有时没有你想象得那么长。了解了自己真正想要什么样的男人及生活之后，在对一份感情投入之前，先问自己：这个人真的适合与你相伴一生吗？他是否有足够的勇气和责任感，可以在面对种种人生意外后仍然能够坚强地守护这份感情？

随着时间的推移，很多今天看起来必不可少的东西会变得越来越不重要。以前听过一个故事，一个男人问他的祖母，我今年已经 30 岁了，可她才 20 岁，会不会有人说我们不般配呢？他祖母笑了，说：“等你 70 岁时，谁会在意你的妻子只有 60 岁呢？”

但是，有些现在看起来无关紧要的事情，在漫长的人生中却有可能成为大问

题。有一个老人告诉我，等到你过了 50 岁，你会发现找了一个和你有很多话说的人结婚是个多么明智的选择。

婚姻绝对是冷暖自知的事，梁静茹唱道：“我们美给谁看，美感和感动无关。”冬天穿着镶碎钻的细高跟凉鞋踩在雪上的确很有美感，但是穿者妩媚表情背后的感受，旁观者却很难了解。

避开那些危险人物

老人家的话总是有一定道理的，挑错了男人，也许会有人替你惋惜，可那也只是惋惜而已。有些男人认识认识也就罢了，并不适合做你爱情的男主角。

第一种：风流自赏

通过各种渠道频繁暗示他本人各方面条件极佳。例如，沾沾自喜汇报月薪几位数、衬衣多少钱一件、圣诞节打算到哪里滑雪、刚加入某超级贵族无敌高尔夫俱乐部等。面对这种人，一般的策略是一边听一边把他的号码直接删除——你太耀眼了，我躺在你身边恐怕会失眠。

况且这种男人往往夸夸其谈，同一个问题会问你超过三遍，或问完一个问题不等回答即问下一个。他压根不是真想知道你的事，他也不会关心你，因为他的世界只有他自己。这种男人再出色，要来何用？

第二种：花言巧语

见你第一面就盛赞你的美貌和智慧，第二面就叫你宝贝，而且身边永远总有一个或者几个“深爱我但我不太动心”的女孩，永远在继续寻找真爱，并贬低历任女友。相信我，你也不会是他的真爱，并且不久之后十有八九你也会出现在历任女友的榜单上。

甜言蜜语听多了总会厌倦，况且也不能当饭吃，花言巧语的男人头脑已经被自己伟大的思想塞满了，没有地方放你和其他东西。况且当什么东西出现的频率太高、对象太广泛时，就失去了原有的价值。

第三种：喜欢抱怨

按我的观点，男人最重要的有两个方面是：行动力和输得起。行动力很好理

解，光说不练自然是没有用的，对于男人来说，行动力比什么都重要，喜欢抱怨的男人天分再高，成就也有限，而且他们很有可能会将对现实的不满投射到你身上，总有一天他会开始抱怨你。

输得起，一是说明“有担当”，肯为自己的行为和选择负责。失败了，有时是因为你不够努力，有时则是因为你能力达不到，又或者仅仅是因为运气。但不管是什么原因，输了就是输了，在你强到足够对抗规则甚至可以按照自己的意愿建立规则之前，愿赌服输。二是说明“看得远”，懂得眼前的失利不是对人生的全盘否定，暂时的放弃是相信总有机会可以重新来过。这才是有大智慧的、靠得住的男人。

第四种：已婚

可能会有男同事，没事就向你倾诉他的老婆不明白他，没有共同语言，真不明白他们当初是怎么走到一起的……指腹为婚吗？他老婆不了解他？我打赌他老婆会是在他不幸意外身亡后唯一了解他银行密码的人。或者一脸忧郁地告诉你他喜欢你，但他可能离不了婚，所以想和你一生都做最好的好朋友。对于这种人一定要提高警惕。过去，童话故事是以“在很久很久以前……”开头的；现在，童话故事是以“如果我还没结婚……”开头的。记住，虽然你有大把的青春，但你已经过了听童话故事的年龄了。

第五种：外表是最大的优点

每天都穿得像名模一样，浴室中的化妆用品比你还多，或身上香水刺鼻、头发光得苍蝇都站不稳、领带鲜艳或花纹怪异、夏天穿白衬衣内用乳贴。除非这个男人真的帅得可以让你喝水当吃饭、每天工作 16 个钟头毫无怨言——并且持续 50 年，否则在帅和可靠之间，我个人觉得后者比较有吸引力。

否则，婚前一堆姐姐纠缠，婚后一群妹妹骚扰，出门倒个垃圾都有艳遇，光是这些提心吊胆就够让生活困扰了。

第六种：装深沉

装深沉的人有以下特点：不是数学家、哲学家、物理学家，但知道一切内幕、原理和玄机；答话总是以不字开头；时常冷笑；脑袋里面有许多美妙的构想，不

过很有可能永远是构想。

复杂难懂的外表也许只是他隐藏自己空虚本质的武器——老人家说了，越是没有料的人越喜欢虚张声势。内心强大的人不需要坚硬冷漠的外壳，因为他不怕伤害。也正是因为内心够强大，所以可以面对现实，一步一个脚印，把小事做好。只有不懂事的小女生才会说："一个复杂的男人太可爱了。"聪明的女人明白：只有简单的男人才值得好好爱。

第七种：有着某些过去

脸上有疙瘩，嘴里叼着牙签，或是臂上刺着一个女人的名字，浪子回头这种事情还是让别人去做吧，我们能力有限。又或者这个男人是你最好女友的前男友，不管时光过了多少年，也不管女友发誓百遍说她不在乎。你们的感情间永远隔着这个巨大的问题，就如同不知何时会引爆的定时炸弹。

第八种：永远活在忙碌中

这种人永远有应酬不完的朋友，却从来都没有带你去见过；时常接到不方便大声说话的电话；电话号码簿上有许多神秘的符号；手机经常无故关机；认识一年以上，你屡次请他周末同到父母家吃个便饭均婉言谢绝。其实，他压根就没打算和你建立持久的关系，而且他肯定同时在与别的女人交往。



小贴士：女人——要有坚强的柔弱

女性在社会中所表现出的形象是受多方面因素影响的，有父母教养方式的作用，有自身性格特点的影响，也有社会角色和地位的要求等。但是，在中国这样一个社会中，无论是哪个因素在起作用，都希望女人能表现得柔弱、被动和具有依赖性。

然而，我们真的是这样的吗？答案当然是否定的。我们在外部表现上需要展现这样一种姿态，是为了让自己更容易被恋人、朋友及其他人所认可，但在内心里，一定要保持理智、聪明而自信的态度。只有让这样的内心态度指导外部的柔弱姿态，才能让这种柔弱成为促进自身成长的一部分，而不是被人欺负和利用的软肋。

抉择：在你爱的人和爱你的人中，应该如何选择

童稚之爱的原则是："因为我爱，所以我爱。"成熟之爱的原则是："因为我爱，所以我被爱。"

——（美）弗罗

小石头有一天觉得很迷茫，就去问佛。

石头问："我究竟应该找个我爱的人做我的妻子呢？还是应该找个爱我的人做我的妻子呢？"

佛笑了笑："这个问题的答案其实就在你自己的心底。这些年来，能让你爱得死去活来，能让你感觉得到生活充实，心中充满了勇气，能让你挺起胸不断往前走，即使跌倒也可以爬起来继续的，是你爱的人呢？还是爱你的人呢？"

石头笑了，想了想，又问："那我活得岂不是会很辛苦？而且我的朋友们都劝我找个爱我的女孩做我的妻子。"

佛说："这么多年了，你觉得自己辛苦吗？"

石头摇了摇头，又笑了。

佛也一笑："你已经知道答案了。"

这是我非常喜欢的故事，我也常常问身边的朋友这个问题，选择林林总总，原因各种各样。听过印象最深刻的回答，是一个念佛的朋友，他说："爱和被爱都不是永恒的，何必去计较这么多呢，把握好当下的幸福就好了。"

人生也不过几十年，注定没有什么东西是永恒的。得到什么，失去什么，你爱谁，谁又爱你，都将在这短短几十年中一一经历。除了你自己，其实没有什么是真正属于你的。几千万年后，一定不会有人在意今天我们的执著。无论爱与被

爱，如果把爱情当成一种美好的东西，就好好享受当下的幸福，太计较了，就很难过得快乐，简单的人总是比较容易幸福。

付出比索取更快乐

国外很多人热衷于慈善事业，那些本身并不富裕的人做起义工来也乐此不疲，他们说“付出比索取更快乐”。听起来好像不符合常理，不过做点好事会觉得开心已经被证实是一种进化而来的心理功能，尤其是在一个人没有想过自己的付出会得到回报时，这种快乐将会达到最大化。

父母们辛苦劳作、忙碌一生，晚年了都不得休息，不过似乎他们不仅不觉得苦，大部分人还会有幸福的感觉。因为他们给予孩子的，正是不计回报的爱。当爱里面掺了许多算计时，就很难幸福，因为不管怎么算，都是亏——一本万利、甚至无本万利的事情太少了，一般不会发生在我等平凡人身上。

如果总是一心希望有所得，以为拥有的越多，就会越快乐的话，不知不觉就会走进追求的永无止境的死胡同中去，生活在永远不够的焦虑之中。看不见当下自己已有的，总在盘算着明天也许可以得到的，被欲望所折磨，即使一旦得到之后，不是被更大的欲望所折磨，就是感到失落的空虚，真正的幸福只会越来越远。

那些备受父母保护的孩子，并不见得都很幸福，父母一味的付出似乎不能使他们感觉到生活的美好。最幸福的，多半是那些早早就承担了一部分家庭负担，感觉自己能够为父母分忧的那些孩子。

世界上的事有时就是这么奇怪的，幸福常常是算不清楚的。

爱人本身，就是一种幸福

“恋爱中的女人最美丽。”这句话谁都不陌生，究其原因，就在于恋爱所产生的激素能够使人容光焕发、精力充沛，对生活充满热情，仿佛年轻了十几岁——光是这些好处就已经足够了，至于为了所爱不断努力提升自己，使自己的人生更加充实，那更是意外的奖励。注意，得到这些好处的前提是：你在爱，而并非仅仅是被爱。那些哭天抢地，把自己弄成怨妇的人，都因为太沉迷于“得

到”，以为只有被爱才可以幸福，忽略了恋爱过程的美好，而其实幸福是有很多种类型的。

周国平说过，“说到底，爱情是超越成败的。爱情是人生最美丽的梦，你能说你做了一个成功的梦或失败的梦吗？”当朋友问我面对爱情和伤害的可能应该怎样去选择时，我常常用这句话来回答。爱情充满了未知性，因为每一段爱情都是新鲜的，都有独特的发展轨迹，会朝何种方向延伸都受到多种因素的影响，不是人的力量可以掌控的。强求的话，给你带来的痛苦很有可能比放手还大。

连金·凯利主演的《冒牌天神》中的上帝都说，你可以拥有无限的能力，但是思想是自由的。人心难以预测和控制，而这其中的不确定性也是爱情之所以具有巨大魅力的原因所在，就像你不知道什么时候梦会醒一样，爱情的消失有时也不需要任何原因。最好的方法，莫过于在恋爱时，享受爱情的喜悦，甚至可以暗自期许天长地久，但不要过于执著，因为任何一段爱情都有破碎的可能。

善待那些爱你的人

不要因为任性或者仗着他爱你而把那个爱你的人逼到死角。他已经为你退了 10 步，再下一步就可能是掉头走人。他曾经很爱很爱你；不代表他会永远这么爱你；他曾经很需要你，不代表他没有你就一定不行。现在，你在感情中这个上风的位置是他给的，有一天他不再那么爱你时你就成了下风，而且他不会发 E-mail 通知你。他没有生下你，没有鼓励和回报，他又有什么义务免费爱你一辈子。爱情就是这样，不要太得意，破坏了游戏规则，你就只能是输得心服口服。

但是，如果你真的不爱，就真的没有必要对他说“我爱你”，男人没有看起来的那么脆弱，爱情没有你想象中的这么重要，失恋也不一定会非常可怕，而欺骗给自尊带来的伤害通常比不爱更大。事实上，如果他足够成熟，理应可以接受这个现实；如果他不成熟，一句“我爱你”也不能拯救他的灵魂。不要把自己搞得跟救世主一样，他的人生应该由他自己决定，况且这句话也许根本就不是救赎，而是饮鸩止渴的毒药。

如果你想以此来换取被爱的幸福感或者某种好处的话，可能你永远不会被发现，而且不管你的谎言有没有被揭穿，生活仍是会继续的。但是，如果你撒了谎，你就会觉得人人都在对你撒谎，这种活在谎言中的日子过得会不会有点太辛苦？如果你确定你可以如此享受（且不论这是否真的是一种享受）而不会觉得不安或者沮丧，那你可以试试看。

有自我，才有健康的关系

到底要不要为了对方而牺牲自我？牺牲到什么程度才是底线？不可否认，总有女人喜欢陶醉在无止境的自我奉献或者母爱泛滥的拯救关系中，她们以爱情为借口，逃避自己的生活，抹掉了自己应有的正常的情感反应和义务。为了他放弃一切？这无疑在暗示他和天下：你应该、并且必须也这样对我、爱我，让我过上我想要的生活，不然，你就对我有所亏欠——我是多么伟大，为了你，现在什么都没有了。

但是感情的经营不是一厢情愿，更不是一手包办，这种看似伟大的牺牲和悲情背后其实是深层的自私，不考虑别人的感受和承受能力，按照自己的意愿去设计和发展感情，而不是两个人共同承担。

健康的感情不是这样的，它需要的绝不是自我的放弃和全身心的奉献，而是相处的智慧和责任。下一次，在为男朋友或者丈夫付出之前，想想有没有这样对待过自己。人，尤其是女人，首先应当让自己幸福。

实际上，你想要他多爱你，你就要多爱你自己。连自己都不爱自己的女人，他凭什么来爱你。他不是你儿子，他不会感激你为了他容颜憔悴、心血耗尽，他要的是一只聪明、美丽、脸色红润的“孔雀”。如果你不幸真的把自己熬成了黄脸婆，他最多只会无限内疚——成天和一个要为她内疚的女人在一起，他一定做梦都怕，因为谁都不喜欢被负罪感压迫的感觉。

不管你选择爱还是被爱，都要明白，持久的爱情源于彼此发自内心的真爱，而且是建立在平等的基础之上的。任何只顾疯狂爱人而不顾自己是否被爱，或是只顾享受被爱而不会真心爱人的人都不会有好的结局。



小贴士：寻找“迷失”的自我

著名的心理学家埃里克森认为，“自我”是一种独立的力量。它能结合我们过去的经验和现有事实，引导自己的心理能力向更为合理的方向发展，它决定着个人的命运。“自我”有时会混乱，如在怀疑自己时，或是在爱上一个人时。但是，如果希望自己不被这些困惑影响终生的话，那就在“自我”出现问题时，积极地去寻找它。

给自己一个安静的心理环境，认真地与心而不是与现实交流，问问自己真正想要和需要的是什么，“自我”就会在你的“自我关注”过程中慢慢回归。

沉迷：要适时地让自己冷静一下

一个人在恋爱时最能表现出天性中崇高的品质。这就是为什么爱情小说永远受人欢迎。

——张爱玲

有一位贵妇的丈夫意外死掉了，她很难过，以至于终日闭门不出、以泪洗面。一日，一位著名的哲学家登门造访，他花了一整天的时间，对她讲述了肉体的短暂、命运的无常，以及生命的意义等，贵妇听后依旧十分悲伤。

没想到，没过多久，这位哲学家的独生子重病不治，也死了。在他儿子的丧礼上，贵妇对在灵柩前流泪不止、悲痛万分的哲学家说：“那些你对我说过的话，现在你可以讲给自己听了。”

终于有一天，哲学家和贵妇都不再感到悲伤了。他们决定共同为医治好他们悲痛的人树一座碑，上面只有一行字：时间是最有效的药。

经历过越多的事，就越发现没有什么是时间不能改变的。王家卫的电影《重庆森林》里面买了很多快要过期的凤梨罐头的金城武伤感地说，现在这个社会，

什么都是有保存期限的。永恒的爱情是甜美的童话，能够慰藉我们疲惫的心灵，不过要记得，那仅仅是童话。

不要丧失主动权

亦舒在作品《喜宝》中说过，做一个女人要做得像一幅画，不要做一件衣裳，被男人试完了又试，却没人买，试残了旧了，五折抛售还有困难。

不知你有没有发觉，那些被男人团团围住的女人，其实有时候并没有什么特别之处。很多时候，她们不过是表现得漫不经心。乖乖女一般会说："我不想游戏人生。"这就让男人明白了，她多么怕他抛弃她，她看起来是那么的不自信。这样的女人怎么会有魅力？毫无挑战的女人，就算长得再美，在感情的游戏中永远是下风，因为她从来没有为自己打算过。

事事放弃自我，不知道自己想要什么，说"什么都好"的女人，很快就会令人觉得乏味。对于那些已经被装在盘子里面并端到面前、太容易到手的东西，谁都会觉得兴味索然。

至于那些全身心的焦点都集中于抓紧一个男人的结婚狂，只会令男人想要逃之夭夭，即使迫于无奈选择了她，也一定是心不甘情不愿。成熟又有魅力的女人会简单而直接地表达自己的爱好，她们放松的态度表明她们对自己充满信心，早已没有了为男人的口味而改变自己的雄心。这是懒惰，也是明智。

不要觉得爱情有多么强大，你和你的男朋友，本来是世界上两个毫不相干的人，为什么一旦用爱情把两个人联系起来，就对彼此有了不可推卸的责任，一方就要毫无所求地为另一方付出呢？这不是天理。

那些忘记了自己存在的意义的黄脸婆，将自己存在的所有价值都放在了别人身上，无非是成就了自己为爱情和家庭牺牲一切的圆满，这种近乎自虐的忽略自我却毁掉了本可以充满活力的关系。

他只不过是一个男人

恋爱中的你，是不是也觉得你爱着的男人是这个世界上最好的男人，非他不可，非他不行？他是独一无二的，没有他，你的生活一团漆黑？其实，那是因为

他身上耀眼的光芒迷惑了你的眼睛，使你看不清真相。但这不是他本身的光芒，而是爱情的光芒。爱情的光芒让一个普通人显得与众不同，而普通人才是他的真面目。

为什么总有人喜欢缅怀错过了的初恋情人？得不到的东西，我们会一直以为他是美好的，那是因为你对他了解太少，没有时间与他相处在一起。想象总是完美的，当有一天，你深入了解后，你会发现原来他根本不是你想像中的那么美好，没有这么爱你，也没有这么高尚。

真正相处起来就会知道，短则三五个月，长也不过三五年，爱情的光芒一定会褪去，那时你就会发现，他其实也不过只是个男人；好的话，也不过就是个还不错的普通男人；若不好的话，你会在他身上发现让你后悔得肠子也青了的缺点。这就是时间的力量，再英俊挺拔、睿智洒脱的少年，过个几十年也难免健忘固执、秃顶缺牙，变成毫无魅力的老男人。

所以亦舒轻描淡写地说："不过是个男人。"没错，他再才华横溢、风流倜傥、开直升机、听西洋歌剧、吃意大利菜，也是个男人，男人的通病他都有，搞不好他还带有许多独特的臭脾气，你是不是感觉很失望？可惜，全天下都是这样的男人，没有例外。

没有谁缺了谁就活不下去

琼瑶的小说可以说"荼毒"了我们这一代大部分的青少年，在她的笔下，爱情本身和主人公们都是无比完美的，纯洁的感情没有一丝杂质，深入灵魂而不食人间烟火，男女主人公在相见恨晚的第一眼，就可以为了所爱的人赴汤蹈火、守候几十年，做种种疯狂的事。这种故事似乎告诉天下：这才是真正的爱情。

当然，爱情的定义本身也没有统一的标准，可以说，每个人心目中都有自己的一套爱情模式，虽然不一定每个模式都具有实践的可能性。

当一个人沉迷时，他就会一叶障目，认为眼前的那一点就是一切，至于那些人生中其他的华丽，都消失在茫茫背景中了。沉迷其实不一定是坏事，恰好相反，许多成就都需要沉迷，很多人的成功也是因为沉迷。因为沉醉其中、全心投入、

毫无杂念，才能够完成人所不能。但是，如果沉迷的对象集中于某个转瞬即逝的东西时，问题就来了。

没有谁一出生就带着爱情，在不知爱情为何物时的我们也过得很快乐。在这个世界上，也没有谁离开谁就会活不下去，除非他是给你提供水、空气、阳光和食物的上帝。相信我，如果你觉得离开一个人活不下去时，你只需要等待一些时间。爱情就像发高烧，只要不死，烧迟早是会退的。

总有些东西我们无法掌控

从前有个书生，和未婚妻约好了，在某年某月某日结婚，但到了那一天，却发现未婚妻嫁给了别人。书生受此打击，一病不起。这时，路过一游方僧人，从怀里摸出一面镜子让书生看。书生从镜子里看到了茫茫大海，一名遇害的女子一丝不挂地躺在海滩上，路过一人，看一眼，摇摇头，走了；又路过一人，将衣服脱下，给女尸盖上，走了；再路过一人，过去，挖个坑，小心翼翼地把尸体掩埋了。

僧人解释道：“那具海滩上的女尸，就是你未婚妻的前世。你就是那第二个路过的人，曾给过她一件衣服。她今生和你相恋，只为还你一个情。但是她最终要报答一生一世的人，是最后那个把她掩埋的人，那个人就是她现在的丈夫。”

书生大悟。

爱情有时就是这样，缘来缘去，得之，我幸；不得，我命。如此而已。有梦想是好事，坚持原则也是必要的，不过这不是无止境的固执。当年台湾版《流星花园》流行时，也有很多小女生把“F4”的海报贴满床头，把嫁给他（他们）作为终身梦想去追求。青春期的小女生真的很可爱，不过，如果真的放弃工作、家人，追随偶像十几年，非偶像不嫁，甚至要死要活地相威胁，那不仅会让人怀疑此人的智商，还会让人质疑其品格。且不说强迫别人因为自己的梦想牺牲他的终身幸福（虽然我相信不会有明星为了这个和粉丝结婚，但是似乎真的有人因此不

敢结婚)对不对,光是以梦想为借口来逃避本来应该承担的社会责任就是个问题。到了这个份上,绝对不会有人为你的痴情鼓掌。

有人说,谈恋爱就像打麻将——不认真没兴趣,太认真易伤心。认真游戏,但牢记只是游戏。爱情之所以叫做爱情,就在于它除了爱情之外什么都不是。



小贴士:爱情分子论

在现有的心理学理论中,无论是哪一种,在解释爱情时,都是建立在双方互动的基础之上的。可见,爱情不是一个人的事。

其实,陷入爱河中的两个人就像是构成物质的两个化学分子。分子间会存在适当的引力以保证能和对方结合在一起,最终构成物质形态,但同时,双方也都存在恰当的斥力,这样才能保持自己的独立性而不被对方所吞蚀,成为它的附属体。这种引力和斥力本应在一种合理的平衡中实现相互作用,但如果你对他投入过强的引力,甚至是拉力的话,唯一的结果就是引发他的斥力,让他离你越来越远。

女不可不知的性心理技巧

第3章 独立才能自由

PSYCHOLOGY

事业对于女人的意义到底在哪里？有人说经济基础决定上层建筑，没有了收入就没有话语权，但我更加觉得，事业对于女人的意义在于拥有自己事业的女人能够挺直腰板，是没有的人所无法比拟的。可以说，受中国传统文化及社会刻板印象的影响，大部分女性的独立性都不是很高。有人说，绝大部分的女人都有过“小鸟情结”，想让自己成为男人大树旁那只依人的小鸟，可等到成熟时，其中绝大多数女人就会发现，这世上其实没有几棵大树是靠得住的，还是自己的翅膀硬些更加保险。

独立，不仅意味着可以选择自己想要的生活，更是对自己人生负责的表现：自己做自己的主人，生命本来就应该是独特的存在。而精神的自由更加要依赖于人格的独立，不能够证明自己存在的价值，就无法获得真正的自由。

依赖心理：分清楚依赖的对象和依赖程度的技巧

所有的女人大概可以分成两类：一类，希望自己成为百万富翁；另一类，则希望嫁给百万富翁，但在这里我们可以断定，20 岁的女人里只有一类，那就是希望嫁给百万富翁的那一类。

——佚名

某一日，某个人在屋檐下躲雨，看见观音正撑伞走过。他说：“观音菩萨，你不是普度众生吗，带我一段如何？”观音说：“我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”这个人立刻跳了出来，站在雨中：“现在我也在雨中了，你该度我了吧？”观音说：“你在雨中，我也在雨中，我不被淋，是因为有伞，你被雨淋，是因为无伞，所以不是我度自己，而是伞在度我。你要想度，不必找我，自己找伞去！”说完，便去了。

第二日，那个人去庙中拜观音求福，发现一位跟观音一模一样的人也在

求观音，便问她："你怎么跟观音长得一个样？"那人道："因为我就是观音。""你就是观音，那你为什么还要求你自己呢？""求人不如求己。"观音答道。

喜欢算命、星座吗？是否觉得它们"很准"？事实上，一方面，那些喜欢求助命理分析的人本身暗示性就比较强，尤其是当她情绪低落、失意时，就会觉得对生活失去了控制，于是安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人，心理的依赖性自然大大增强，受暗示性也随之增加。另一方面，算命先生一般都比较善于察言观色，只要稍微表现出能够理解求助者的感受的样子，求助者便立刻觉得得到了精神安慰，接下来再说一些一般的、模棱两可的话便会使求助者深信不疑。

如果将星座书上的指导、算命先生的话当做心情不好时的消遣那问题不大，如果一味相信，甚至就因此认为"命运天定，无论做什么也无法改变"或者"只要按照大师的指导，一切问题就可以得到解决"，那生活就不可避免地会变得一团糟。

原因很简单，"求人不如求己"，细细想想，在面对生活中的重大决定时，让一个或者几个人代替自己决定，看似省心，避免了做错误决定的风险，实际上却是和将自己的命运用抛硬币的方法决定一样，免不了日后要心生抱怨："怎么和想象的完全不一样？"进而觉得沮丧，认为无法掌控自己的生活，不再对自己的生活抱任何积极的期待。

消极的自我预感有多可怕？它不仅让人更具依赖性，对自己的能力越来越不信任，也使得个体丧失了改变生活、获得满足感的可能性，进而使生活变得更糟。心理学中有一个路德维希实验，读者可以自己做一做。用一根绳子的一头固定一个小重物，用手抓住另一头，第一步：手不要动；第二步：想象重物在向左（或者右）移动。过一段时间后，会发现重物真的在向想象的方向运动。

也许，心理比我们想象的更有力量。积极的心理预期将给生活带来正向的改变，而要实现积极的心理预期，首先就要确定自己是一个独立的个体，能够为自己的生活负责，决定生活的方向，而不必依赖于别的事物。

想要确定自己是否存在依赖性过强的问题，不妨做做以下的小测验：

1．在工作中，你愿意：

（1）和别人合作（2）不确定（3）自己单独进行

2．在接受困难任务时，你总是：

（1）有独立完成的信心（2）不确定（3）希望有别人的帮助和指导

3．你希望把你的家庭设计成：

（1）拥有其自身活动和娱乐的自己世界（2）两者之间（3）邻里朋友交往活动的一部分

4．你解决问题，多借助于：

（1）个人独立思考（2）两者之间（3）和别人展开讨论

5．你青春年少时，和异性朋友的交往：

（1）较多（2）两者之间（3）比别人少

6．在社团活动中你是一个活跃分子：

（1）是的（2）两者之间（3）不是的

7．当人们指责你古怪不正常时，你：

（1）非常气恼（2）有些生气（3）无所谓

8．到一个新城市找地址，你一般是：

（1）向人问路（2）两者之间（3）自己看市区地图

9．在工作中，你喜欢独立筹划而不愿受人干涉：

（1）是的（2）两者之间（3）不是的

10．你的学习多依赖于：

（1）阅读书刊（2）两者之间（3）参加集体讨论

说明：（1）、（2）、（3）选项分别为 1、2、3 分。

分数为 15～30：你的自立性强，当机立断。通常能够自作主张，独立完成自己的工作计划，不依赖别人，也不受社会舆论的约束。同时，你无意控制和支配别人，不嫌弃人，但也无须别人的好感。

分数为 11～14：你能够在一般性问题上自作主张，并能够独立完成，

但对某些高难度的问题常常拿不定主意，需要他人的帮助。

分数为0～10：你依赖、随群、附和。通常愿意与别人共同工作，而不愿独自做事。常常放弃个人主见，附和众议，以取得别人的好感。因为你需要团体的支持以维持自信心，你不是真正的乐群者。应多培养一些自己的自主性。

（摘自人民教育网）

当然，这个只是笼统的测试，并非一锤定音。许多心理咨询中心都有关于依赖人格的测试，如果你怀疑自己的依赖性太强，也可以寻求专业人士的帮助，进一步检查自己。

如果觉得自己依赖性太强，想改变又不知道从何处入手，就应该先确定自己依赖的是何种事物。

命运

坚信定律：当你对某件事情抱着百分之一万的相信，它最后就会变成事实。有一个流传多年的谎言：有的人就是命好，我偏偏不是其中之一。

真相是：没有人规定你不是其中之一，自卑会削弱你掌控命运的能力。好事发生时，依赖命运的人认为这仅仅是偶然。越相信运气，对自己的信任就越会少。

每个人在做出了某件事情时都是对结果存在期待的，想想婴儿摇动手中的拨浪鼓发出声音时喜悦的表情，就知道这种倾向是人类的本性。心理学中有一个术语叫“自我实现的预言”，意为当一个人对某件事的结果事先存在了一个假想或者预期，不管事实如何，事情的发展都会照着这个假想的方向发展。例如，一个人无论做什么事都觉得“我运气这么差，必定是什么也做不好的”，那么，即使给他一个完全能够胜任的任务，他也有很大的可能性将其搞砸，但并不是说他是故意的，甚至他还非常努力。这就是真正的命运——心理预期的强大力量。

当一个人将自己完全交给了命运时，不如说这个人已经放弃了自己的生活，因为老天爷绝对不会从天而降，并告诉你：“我现在批准你成功。”

男人、父母或者朋友

当我们还小的时候，我们对世界充满恐惧，父母是最好的港湾；当我们变成少女，朋友的手是最有力的支持；当我们长大成人，看见社会的险恶时，就不自觉地期待，有高大勇敢的王子带我们上白马，挡住风雨。可惜，父母会老，闺中密友会结婚，王子有时只是青蛙，这种少女的梦想，放在日记本里偷偷自娱自乐就好了，万不可当真。原因不仅在于没有人会比本人更加了解自身的情况，更因为没有人会比自己更加在意自己的情况。每个人都有自己的生活和命运要担忧，常常忙到自顾不暇，怎么可能有时间和能力去为另一个人的生活全权负责，父母、朋友、夫妻都是如此，毕竟，那并不是“他的生活”。

赞美和爱

“我不能这么做，XX 会不高兴”“我怎么这么自私，不考虑别人的感受”。你是不是也经常这样压抑自己的愿望和脾气？因为，“女孩子就是要温柔一点，才比较讨人喜欢”。问题是，没有一种方法能够让所有人喜欢，而且别人的喜欢也不能保证你的幸福。而他们不高兴，也不代表你就过得不好，因为“生活如高跟鞋，风光是给别人看，是否合脚却只有自己知道”。

太多的女人活在别人的眼光和评价中，什么是好，什么是坏，什么是对，什么是错，人云亦云，不敢做，不敢想，不敢拒绝，因为她们的自尊和一切，都依赖于别人口中的那一句话。

记住，如果你只是条件反射地对所有要求都说“是”，这就意味着：你为了提升别人的生活品质，放弃了自己的。



小贴士：爱情的依附理论

曾有心理学家认为，爱情关系是一种相互依附的关系。伴侣间建立爱情过程事实上就是依附形成的过程，就如婴儿在幼年期与父母之间建立的依赖性情感一样。有人因此提出了爱情的依附理论，认为在爱情关系中大概有三

种依附模式。

（1）安全依附：与伴侣的关系良好、稳定，能彼此信任、互相支持。

（2）逃避依附：会害怕且逃避与伴侣的亲密接触。

（3）焦虑或矛盾依附：不能体验到安全的依附感，因此情绪会经常不稳定，并会表现出极端的依赖行为。

由此可见，爱情就是要彼此依赖，但是只有执行安全的依附模式才能保证关系的良好和稳定。

信心：离开男人我们依然可以独立生活

生活并不可怕，只要你充满热情和勇气。

——张抗抗

某女子失恋后想不开，跑到悬崖边准备自杀，顿时，一位老头出现在悬崖附近喊：“年纪轻轻，因何事想不开？”

女子边哭边道出缘由。老头说：“原是被情所伤。我试问小姑娘，你没有恋爱前生活得如何？”女子答：“那时我活得很好。”老头又说：“很好，现在你又回到了那个时候，又是很好的时候，不是吗？”

女子恍然大悟，放弃了轻生的念头。

故事很好，可惜人的心理并不是 Windows 系统，一键就可以还原到最初的状态。但是，就如同偶尔系统崩盘重装后照样可以正常运转一样，回到没有男人的状态，其实也没有想象中的那么可怕。

美国社会学家在离婚人群中做了“离婚后快乐度”的一个调查，共调查了500 个离婚人士，男女各占一半。其中 59%的女性为自己结束了一段不快乐的婚

姻感到解脱，只有40%的离婚男性这么想；46%的离婚女性离婚后感到生活很幸福，很自由，也在积极地寻找着自己的幸福，但是感到离婚后幸福的男性只占19%。日本一家心理研究机构则证实，在日本，自杀男性是自杀女性的1.32倍，并且女性失恋或失去配偶后重新振作起来的速度也远远快于男性。

这个结果似乎和人们惯常的思维相悖，社会学家解释说，相比于女性，男性更脆弱，男性的生活也更依赖女性。女性在面对困境时有足够的勇气鼓励自己面对现实、适应环境，所以烦恼也会转瞬即逝。女性在生活发生变故时喜欢痛哭，喜欢向朋友倾诉，这也有助于她们尽快从不快乐的情绪中走出来。

原来女性是这么坚强的动物？有时真的应该为自己好好鼓鼓掌。

没错，在面对不顺和挫折时，女性其实不是天生的弱者。研究表明，女性相对于男性，拥有更多的社会和情感支持，遇到困难时会更积极地寻求帮助，尤其是拥有自己事业的女性，单身对其身心健康和寿命的负面影响比男性要小。

看亦舒的小说，印象最深刻的不是《喜宝》，而是《我的前半生》，过了13年安逸医生太太生活的子君，中年失婚，全无谋生技能，活脱脱的弃妇，可怜又可悲。后来竟然靠着朋友和自己，从小职员做起，坎坎坷坷，跌跌撞撞，不是不辛苦，却也不是不喜悦，终于拥有自己的生活和事业，甚至新的爱情。但是这些还都不是最神奇的，最最让人难忘的，莫过于这一段：

“自然，以前你四平八稳，像块美丽的木头，一点生命感也没有，现在是活生生的，眼角带点沧桑感——有一次碰见史涓生，他说他自认识你以来，从来没见过你比现在更美。”

“我？美丽？”我嘲弄地说，“失去丈夫，得回美丽，嘿，这算什么买卖？”

“划算的买卖，丈夫要多少有多少，美丽值千金。”

笑话，没有了华伦天奴的套装，没有时间细细打理发型，一个在公司打工寂寞的单身女人，居然比那个温婉的贵妇更加美丽？

完全有理由相信这是真的，能够自信地说出“我是个有本事、有能力的女人，我自己可以解决生活问题”，这个姿态就已经很迷人了。给子君前所未有

的光芒与美丽的，不是失婚，不是新的爱情，是独立的经济与人格。拥有这样的自信和美丽，也许不像你想象的那么难。

为了结束单身而找个人陪伴是个愚蠢的想法

工作让人免于精神和物质的双重饥饿，梦想与朋友让人对生活充满热爱，因此，不是非要有男人在身边陪伴才可以得到幸福。只要你不怕孤独终老、不怕孤枕难眠、不怕闲言碎语，那就绝不会因为身边没个男人而惶惶不可终日。要知道，成为“剩女”并不可怕，怕就怕因为舆论压力、父母催逼或害怕孤独终老，而急匆匆把自己嫁出去，以为如此一来便一了百了、无后顾之忧了。

恋爱、结婚、生儿育女。这些都是每个女人应该经历的人生过程，但却不能为了“完成”而去“履行”。毕竟，那是人生，又不是政治任务。任何草率，任何委曲求全，都是对自己的不地道。女人佯装幸福很容易，但忠于并坚持自我却很艰难。

别害怕改变，改变每时每刻都在发生，只是看你能不能掌握主动权

也许会有人说，现在的生活很安逸，我不知道怎么样去改变，也许改变后情况会变得很糟糕。其实，大多数人都是后知后觉型，只有在遭遇晴天霹雳后，才会迟迟醒悟。为什么呢？因为不求改变，保持现状，是最不伤脑筋的，所以大家都只是盲目前进，直到走进死胡同。

但是，每分每秒都在发生新的事，不是说你呆在原地不动地球就会维持原样，你会老，会有更年轻、更漂亮、更聪明的人来和你竞争一切，那个时候，你会发现，所有事情都和你想象的不一样了，你被迫适应新的规则，什么都要重头来过，如同与世隔绝 13 年后被再度抛入社会的子君。

也许有更好的方法来解决这个问题。例如，自己参与新规则的制定。当然，前提是你自己有勇气先做出改变，走在别人前面。

听起来好像有点难，事实上也确实不容易，不过并不是不能做到，从现在开始，把那些浪费在无聊八卦网站上的时间用来收集资料、思考，以及和朋友讨论：工作和生活还有没有其他的可能性？有没有突破现状的方法？未来的生活会朝

哪个方向发展？有什么办法能够使自己更好地掌控自己的生活？把这些东西写下来，尝试其中可行的部分。

记住，尝试新鲜的东西永远不嫌太晚，改变自己，也就是给自己更多机会掌握自己的命运。

拥有自己的事业，哪怕它现在看起来不值得一提

亦舒在《胭脂》中写过这么一段话：我的归宿就是健康与才干，一个人终究可以信赖的，不过是他自己，能够为他扬眉吐气的也是他自己，我要什么归宿？我已找回我自己，我就是我的归宿。

有时候，拥有自己的事业的含义不仅在于可以在自己想要的时候大大方方地买兰蔻，还在于它给了女人自信和勇气，以及生活的意义。经济独立才能够带来人格的独立，虽然也许要以奔波为代价，但是不能掌控自己生活的女人的幸福总是有点不彻底，有点理不直气不壮。知道自己想要什么，并且坚持朝目标不断前进的女人才可以气定神闲。

面对男人，面对孩子，拥有自己事业的女人和家庭主妇的心态绝不一样。试想，当年若不是子君不听唐晶的话，早早辞了工作，安心在家里做太太，也许他们的婚姻不会走到这样的结局。又或者即使丈夫移了情，她也不会落魄至此。也不会在面对孩子的质问——“钱是爸爸赚的，过年过节祖母与外婆都来帮忙，我们的功课有补习老师，爸爸自己照顾自己。妈妈，你做过什么？”一时哑口无言。

自己计划自己的生活，按自己的时间表，为自己说的话和做的事情负责，才能不再依靠别人生活，所以后来的子君即使做着卑微的工作，也可以抬头挺胸行走在街上。

不要放弃梦想，努力的过程也很美好

独立的女人，意味着她有原则，有自己的目标和想法，拥有生活的主动权，坚持自己的生活方式。坚持做自己，首先要爱自己，那怎样才能够更加爱自己？天天照镜子、玩自拍似乎帮助不大，抛开对外貌和琐事无止境的关注，试着走出门去，为了自己的梦想努力。你会发现，当一个女人能够创造独一无二的价值时，

就会惊讶自己原来拥有这么大的潜能，生活还有着这么多的可能性，那种巨大的喜悦会让人觉得人生丰盛无比。

如果觉得独立太难，那就从小事开始，想想自己一直想要做但是以“没有时间”为借口一拖再拖的事，其实哪怕做一点点小事，只要那是“自己想做的事”，也算是往独立的方向迈出了一步，生活也会发生令人惊讶的改变，也足以为自己的成长而鼓掌了。

不可否认，追求梦想是要付出代价的，但这个过程也是你不断认识自己、完善自己的过程。学会面对困难的过程，本身也能够让自己变强，因为当你决定鼓起勇气，为了自己的梦想一个人担负所有困难时，你已经比困难更强大了。

当一个人做一件事时，影响的并不仅仅只是这件事情的本身，它还会辐射到相关的其他领域。敢于梦想，就是一种向上的力量。



小贴士：自我效能感

人们在做一件事时，一定会存在某种动机，其中有一种动机保证了我们做事时的积极性，那就是自我效能感。自我效能感是指个体对自己能否有能力为完成某一行为所进行的推测与推断，通俗点说，就类似于我们常说的“自信”。较高的自我效能感能够为个体提供良好的心理环境，用以应对外界压力，同时也能给个体带来更多的满意感和有力感，更重要的是，可以让人们理智且冷静地对待荣与辱、爱与愁。

可以说，良好的自我效能感是一个人人格独立的重要标志。

利用：充分利用自身的优势和条件

女人若是要更好地生存，就要意识到自己性别并加以利用。

——佚名

女孩A，相貌普通、家境普通、学历普通，一直都觉得自己毫无优点，每天照镜子，一定会喃喃自语："啊！怎么这么胖！"，每天上班挤公交，都想"我怎么这么倒霉，注定就要过这样失败的人生！"双休日，就在家里看韩剧，幻想自己忽然变美、忽然中彩、忽然有个白马王子从天而降，于是生活发生翻天覆地的改变。

女孩B，相貌普通、家境普通、学历普通，从来觉得自己很能干，每天早起都对自己说："今天还是这么有精神，一定会是很好的一天！"，每个周末，都不忘记去设计培训班上课，因为她知道以后自己的工作可能会常常用到这方面的知识，而自己恰好在这方面还有点天赋。

她们之后的生活我就不说了，读者自己可以想得到。这不是偶像剧，而是发生在我们身边的故事。意识到自己的优势及可以提升的空间，并加以利用，这样的女人必定会比其他人有更好的发展。

一个穷困潦倒的青年，流浪到巴黎，希望父亲的朋友能帮自己找到一份谋生的差事。"数学精通吗？"父亲的朋友问他，青年摇摇头。"那历史、地理呢？"青年还是摇摇头。"那法律呢？"青年羞愧地低下头。面对父亲的朋友接连发问，青年只能摇头告诉对方——自己连丝毫的优点也找不出来。"那你先把住址写下来吧。"青年写下了自己的住址，转身要走，却被一把拉住了："你的名字写得很漂亮嘛，这就是你的一个优点啊，你不该只满足于找一份糊口的工作。"数年后，青年果然写出享誉世界的经典作品。他就是家喻户晓的法国作家大仲马。

心理学中有个很著名的故事：一群大学生在一起野餐，男生那一组吃得乱七八糟，杯盘狼藉，一片混乱；女生那一组也好不到哪里去，叽叽喳喳，淑女形象全无。然而，将两组人马打乱后再坐到一起，奇迹却出现了：所有人都彬彬有礼，互相谦让，尤其是男生，表现大方得体，整个现场秩序井然，大家都谈笑风生，一派和谐的气象。

相信很多人都很熟悉这个现象，中国也有"男女搭配，干活不累"的俗语，

究其原因，就在于绝大部分人都存在着在意异性对自己的评价的天性，如果加以适当地利用，可以很好地提高办事效率。

女性在身体力量等方面天生就不如男性，但是相对的，也存在着明显的男性所不具有的独特能力，只要善用这些优势，同样可以在激烈的竞争中取得一席之地。那么，身为女人，我们究竟有哪些独特的优势呢？

温柔

一定会有人问，怎么回事？一方面说女性要自立自强，一方面却要我们温柔。这里说的温柔，绝不是软弱和依赖，而是一种发自女性内心的魅力，是女性的力量和气场。

温柔不是故作姿态的娇嗲，也不是没有自我的依附，温柔里面包含了类似爱的深刻的东西，它来自生命的骨髓和灵性的血液，是女性发自内心的善意，是女性对于世界、生活、世情和所见的美好东西的一种平和与宽容的态度。

女性的温柔，是用来“杀人于无形”的最好武器，不仅在感情生活中，更在事业中。在生活和工作中，有了温柔，你就有了独一无二的优势，它使得你在沟通中畅通无阻，在处理人际关系中如鱼得水。

怎样善用温柔而不显得做作？其实，不光是言语，身体的每一个部分都是可以传情达意的。有实验发现，一个女人向外界传达完整的信息时，语言只占 7%，语调占 38%，另外的 55%需要由体态语言来传达。在表达思想或传递情感态度时，女性和男性天生就具有不同的表达方式，男性可以只用语言或简单干脆的手势，女性往往需要用更多能表达自己情绪的小动作来让对方得到感知。至于怎样运用这些小动作来表现温柔，就需要在实际的生活中仔细观察、琢磨和训练了。

表达与沟通

研究证实，女性掌管语言的脑区天生就比男性更为发达，可以说，“最不善于表达的女人也比最善于表达的男人更富有表达能力”，既然在对话语的理解、传达与表现上我们更具优势，就应该适当地将它发挥出来——注意，这并不是说

可以肆无忌惮地传八卦，远离是非永远是明智的选择。

但是有人会说，女人说话就是有点不清楚，似乎总是抓不住重点，总之，不像男人那样简明扼要。也许这是事实，黛博拉·塔内斯·布赫的一本关于男女语言差异的书就报告了这样的研究结果。但这在很大程度上是受教育和成长环境的影响，也就是说，这并不是不可改变的，没有人天性喜欢说话模棱两可、有所保留。没错，有时说话的艺术是必要的，但是在需要我们清晰表达自己意见时，就试着把话说得慢一些、简短一些、肯定一些。人们尊重说话简明扼要的女人，因为说话有分量的人之间的交流就是如此。聪明的女人会采用直奔主题的方式，表达自己真正的想法。不要喋喋不休，这样不仅让人难以理解你的主题，也让别人觉得你思想贫乏。多练习几次，你就会发现其实这一点也不难，而且你会发现你真的很善于表达。

善解人意

人们常把善解人意和温柔相联系，但它比单纯的温柔有难度，要做到善解人意，不仅要有用心倾听和仔细观察的耐心，更要有运用女性天生的敏锐和直觉，捕捉微小语气及动作中的信息，这功力可不是没有阅历的小女孩能达到的。

善解人意的作用就在于，你能够比一般人更迅速、准确地了解那些没有摆在明处的信息。例如，上司不经意行为所表达的对工作的额外要求，同事谈话中不自觉流露出的各种工作困惑，以及朋友在聊天中所传递的情绪等。只要你能够善于运用这个优势，你就会发现从前很多迷惑不已的事件其实早有伏笔，很多解决问题的方法也随之豁然开朗。

我们自小就被训练从他人的言语中获取信息，但事实上，百分之七十或者以上的信息都可以从语气和身体动作等非言语行为中得到。而且，相对于话语，非语言行为更不容易被掩饰，因为不经意，所以它们更可能暴露主人真实的想法。因此，在今后的相处中，与其费尽心思、翻来覆去地猜测那几句话背后的涵义，还不如多观察一下对方的动作和表情：双手是什么姿势？肩膀是否放松？甚至是眉毛的变化——有研究表明，人脸上半部分的表情比下半部分更不容易被伪装，难怪相传阿拉伯人在谈判时为了避免被对手了解底线，都要戴上墨镜。你可以对

着镜子观察一下自己，多训练几次之后，就会发现“猜心”也没有那么神秘。

协调组织关系

有了温柔，有了良好的表达与沟通能力，有了善解人意，在具体的工作中能做什么？可以说，协调一个组织内的运作是女性的强项，女性天生更适合做管理者。有研究表明，相对于在处理事务中喜欢采取以完成任务为导向的男性，女性更多会选择采取关系导向的策略——在具体工作中会更细心，更注重于协调组织内部的各种利益和关系，更好地理解组织成员的需要。

也许在组织面临危机时，会需要能够集中精力解决问题的领导者，但在一般情况下和在日常的运作中，协调工作是否到位是一个团队能否平稳前进的重要因素。在一个组织的发展中，各部门及成员的平衡至关重要，这种平衡既相互促进，又相互制约，既微妙，又灵活，女性的敏锐和细心在这里很有优势。

因此，女性完全无须为当前管理层男性占大部分的现实而气馁，只要善于运用自己的优势，女性一样可以成为优秀的管理者，而且搞不好还可以创造出更加人性化，以及灵活的工作环境和企业文化，以达到组织工作效率的提高和实现更加长久稳定的发展。



小贴士：细密、柔和、谨慎——女性的沟通优势

无论是夫妻之间、朋友之间、同事之间还是亲子之间的关系，都需要良好的沟通去维系。而沟通事实上就是信息传递和交流的过程，在这个过程中，沟通手段对效果的影响是最重要的。同样一条信息，同样的接受人，传递过程中所应用的方式如果不同，对方获得的体验也不同。对于女性来说，在这一环节上也通常更有优势。因为，相对而言，女性的心思更为细密，表达方式也显得更为柔和、谨慎。虽然女权主义者曾认为这是对女性表达方式的束缚，而我则认为这是优势。细密的表达、谨慎的用词，以及表达时的柔和态度可以让对方更好、更全面地接收到信息。

尊重：给对方尊重就是对自己的尊重

人要想对自己的尊严有所觉悟，就必需谦虚。的确，人性是尊严的，但这样说还是不甚明确的，也是不完整的。说人是尊严的，这只限于没有私心的、利他的、富于怜悯的、有感情的、肯为其他生物和宇宙献身的这种情况。

——汤因比

据说有一次苏东坡去拜访好友佛印和尚，两个人正谈的兴起，苏东坡突然披上佛印的袈裟问："你看我像什么？"

佛印答："像一尊佛。"然后问苏东坡："那你看老朽像什么？"苏东坡正得意忘形，便大笑着说："我看你啊，像一滩牛粪！"佛印笑了笑不再言语。

事后，苏东坡在得意之余，将此事告诉了苏小妹。不料苏小妹却给他泼了一瓢冷水，"这次你可输惨了"，苏小妹说。苏东坡不解，问："此话怎讲？"苏小妹答："心中有何事物就看到何事物，佛印心中有佛，所以看你就是佛，而你心中有污秽之物，看到的自然就是牛粪。"

一个人看待他人的角度和对待他人的方式会一五一十地反映他自己的人格。发自内心的尊重和见人说人话，见鬼说鬼话绝对不是一回事，这种从对方的社会地方和自己的需要出发来表达的尊重太肤浅，它更像一种讨好，而并非来自于自己本身的气度。这种对权力的畏惧所延伸出来的欺软怕硬，可以说，正是内心虚弱的表现。发自内心的尊重是出于平等，不仅认可自己的价值，也相信对方即使在剥掉了社会的外衣之后，作为一个独立的生命体的存在是具有其自身独特意义的。能够以这样的态度待人接物，方是真正的"尊重"，也只有做到了这样，你才不会因为他人的一言半语或是某个眼神而怀疑自己的价值，也才会有真正独立的自尊。

有自尊的人必定是有自信的，懂得自己真正的价值所在，不必靠贬低他人来抬高自己，这样才会有平等心和大气度，才能做得到“不卑不亢”。看过一句谚语：“想成为皇后的最好办法，是把自己的丈夫当成国王。如果你只将他当做男仆，你充其量也只是男仆的妻子罢了。”看轻自己的人，往往也不能学会对他人的尊重，有句话说得好，心里干净，眼睛才干净；心里笑，眼睛才笑。

没有尊重，万事不成

所谓“尊重”中的“尊”，就是将他人放到一个合适的位置上，而且是比较高的位置；“重”，则是看重，认为对方很重要，能耐心地听对方把话说完，从对方的立场考虑问题。“尊重”可以说是人际交往的基础，缺少了这个元素，要进一步发展出其他正面的人际关系基本上不可能。很多本可以解决的问题，可以合作的项目，可以成为朋友的人，都因为对“尊重”的忽视而导致了最不幸的结局。

任何人做任何事情都是带有一种需求，尊重并满足对方的需求，别人才会尊重我们的需求。每个人都需要被重视的感觉，一个完全得不到社会和他人认可的人，很难想象他可以过得幸福而满足。很多人在得不到他人的尊重后会变得愤怒，去攻击和侮辱他人，或者是变得沮丧，开始自我怀疑，否定自己的价值。

有的人忙碌一生，其实也不过是为了得到社会的认可和尊重，中国人都比较要面子，这也说明了国人对尊严的极度渴望。既然别人那么需要，有时候表达它又只不过是简单几句话的工夫，我们又何乐而不为呢？

无论何时，礼仪都很重要

我上公共关系课的第一讲，就是礼仪的重要性，传达给别人你的尊重是搞好任何关系的第一步。老师告诉我，保持美丽的最好办法，就是得体的礼仪，如果忘记擦口红，就使劲微笑；如果长了皱纹，就使劲温柔。

穿衣得体，举止适当，是对别人的尊重，也是一种声明：我是一个有修养，做事可靠的人。“尊重”，就是让别人知道，你认为他很重要，会认真处理你们之间的事务。而一个满口粗话，衣着邋遢的女人，传达给世人的，则是：我已经放

弃了自己，你们也不必认真对我。

礼仪的一个重要表现就是要分清场合和对象说话，在公共场合，攻击别人的玩笑，能不开就不开，不管对方如何自谦，你们关系如何亲密，在他们心里，自尊都很重要，有些话自己可以说，别人却不行。

更不要当众揭别人的短，或许对充分自信的人来说，你的几句不得体的玩笑话可能只是无伤大雅的冷笑话；而对那些敏感、自卑、自我已经摇摇欲坠的人来说，一个细小的动作或眼神都可能对他们造成莫大的伤害，而使他们心生怨恨。更可怕的是，往往这个时候你还蒙在鼓里，完全不知道发生了什么。也请尽量避免谈论对方的父母、恋人和朋友，尤其是负面的东西，或许他真的对他们心怀不满，但是每个人都有保护自己圈子的倾向，没有必要为了一时的口舌之快而为你们的关系埋下炸弹。

尊重自己和他人的努力、感情及事业

对人需要尊重，对事也是一样：对别人的劳动成果的轻视是一种侮辱，而对自己责任的漠然同样是对自己的不尊重。很多年轻人都曾梦想干一番大事业，其实天下并没有什么大事可做，有的只是小事。一件件小事累积起来就形成了大事，任何大成就或者大灾难都是累积的结果。

看轻别人做的那些似乎很不起眼的小事的人，其实往往并不代表他自己会多有本事，这些看起来简单的小事他甚至不见得可以做得这么妥帖。况且天分和能力确实存在着差别，就算你可以毫不费吹灰之力地搞定，也不能说别人的努力就毫无意义——毕竟他真正付诸实践去做了。至于那些不屑于自己手头上的“小事”的人，大多最后也没有什么机会做大事。

给你社会地位，给你饭吃的，始终是你的工作，你看轻它，也就是看轻你自己。也许会有很多人认为女人没有必要在事业上太过精进，做到及格就好，但是那些觉得自己活得有价值的人，必定能够从自己的事业中找到“非自己不可”的感觉。倘若自己不认真对待自己的事业，将其仅仅当成可有可无的存在，是很难

找到这种感觉的。

具体的事务也好，你终身的事业也罢，它们的存在对个体的意义不仅在于其产生的价值本身，还更在于你在上面倾注心血所给你带来的成就感。当富家女出身的南丁格尔立志要成为一名护士时，这一职业还是一个不被人认可的卑贱职业，大多由妓女、女囚犯这些社会底层的女人所从事，毫无技术性可言。但她怀着坚定的决心，在实践中改变了一场战争的结局，并最终使整个社会承认了她的价值，并给予了其“白衣天使”的美丽称号，使她为之奋斗终生的职业最终成为了一个光荣的职业。这就是尊重一项事业所创造的奇迹。

对他人意愿的尊重才是真正的尊重

不管是出于好意还是其他，强迫别人做自己不想做的事情就是对别人的不尊重——那些难听的话也在此列。伤害就是伤害，不分有意、无意、好意、歹意。事情明明可以做得更妥帖，话明明可以说得更容易让人接受，伤害和误解明明可以避免，就算是帮助，也并不是非要居高临下——你要付出好意还是真心是你的事，不代表别人就一定要接受，每个人都有选择自己生活方向的权利，哪怕是飞蛾扑火。

没有人可以控制他人的思想和生活，无论以任何借口——你生了他，养了他，你给他爱，而且为了他付出一切，等等，都不行。命是他的，生活也是他的，要以怎样的姿态生活，甚至是否回报你的爱，以什么方式来回报，全部都是他的自由。没有对生命的尊重，所谓的付出都不过是满足自己私欲的借口，说“我这都是为了你好”的人应该意识到，别人自己觉得好的，那才是真正意义上的好。对别人的思想和选择，可以不认同，但应该学会尊重。



小贴士：以己之道，换之彼心

在社会心理学中，有一种被称为社会交换论的理论，该理论认为，人与人之间的相互交流，本质上是试图通过沟通来尽可能地获得最大利益，这种

利益可能是情感利益，也可能是经济利益。因此，没有人会心甘情愿、不图回报地付出努力。所以，当你希望别人把感情、精力投入到你身上时，你就要具备能满足他们的某种需求的能力！

憧憬：不要认为自己可以成为传说中的灰姑娘

天赋如果无益于人世，必将一天天衰减下去；天赋若是被懒惰所左右，旺盛激越的事业心就没有指望了。

——克雷洛夫

杜莎莎从小就有一个梦想，那就是成为电视台的主持人。她长得很漂亮，而且出生在一个富足的家庭中，父母都拥有良好的社会地位和广泛的交际圈，加上善于交谈和天生的亲和力，所有人都认为她一定可以实现自己的梦想。而杜莎莎自己也自信满满，她常说："给我一次上电视的机会，我一定可以一鸣惊人。"

出色的外表和令人羡慕的家庭，似乎杜莎莎拥有了一切可以帮助她实现梦想的条件。但是她什么也没有做，她只是在家里等着，等着某个制作人或者星探某一天来发现她，给她出镜的机会。

她相信自己一定可以成功，只要机会来临。

但是，当她的一个朋友和某个电台的资深主持人谈起她时，这个电台主持人并没有对杜莎莎表现出强烈的兴趣，她说："这是不现实的，制作人不会满大街去寻找主持人。漂亮又能说会道的人到处都是，没有经过专业培训，也没有任何经验的人不可能得到这种人人梦寐以求的机会。"

李文也抱着同样的梦想，不过她明白自己的外表虽说过得去，却也还没有到出众的地步，更要命的是她的父母都是普通蓝领，在演艺界也没有任何朋友。不过她在高中毕业后还是报考了艺术学校的主持人专业，虽然只是一

个不出名的小学院。念大学时，为了分担高额的学费给家里造成的负担，她常常到附近的电视台去寻找打杂的兼职工作。

毕业实习时，她想找个电视台实习主持人的工作，但是没有电视台会选择她这样条件不出众又没有任何经验的女生做主持人。于是她退而求其次，作为助理在一个小电视台实习了两个月。

在她实习快结束时，因为突发事件原定的主持人未能到场，于是她有了第一次上镜的机会，虽然只有三分钟。在那个小电视台呆了一年半之后，另一家较有名气的电视台接受了她。

5 年时光过去了，杜莎莎仍然在家中看连续剧并期待幸运女神的降临，而李文已经成为了市电视台一个流行节目的主持人。

灰姑娘的故事太过美丽神奇，似乎哪个人穿上了传说中的水晶鞋都可以得到梦寐以求的东西，却忘记了在实现愿望之前她所经历的那些磨难。那种一夜成名的幻想只存在于有魔法的动画片里，很多歌手在被星探发掘、和唱片公司签约、发行自己的专辑之前，不知要做多少年的酒吧歌手。

机会是需要创造的

听过一句追女生的戏语：“有机会要帮，没有机会，创造机会也要帮。”以前上婚恋心理学课时，老师也支过一个接近自己心仪男生的招：不要做塞纸条、拦路搭讪这种没有形象的事，不仅唐突，会吓到男生，而且还会让他觉得你不够矜持。可以私下打听一下对方的爱好，如对方喜欢看电影，就去问他借借经典的碟，顺便聊上两句，一借一还，自然就熟了。这个办法不算新鲜，不过屡试不爽。

好运的事人人期待，你不过是地球上六十亿人中的一个，没理由偏偏掉在你头上。连中彩票都需要你主动去买票选号，关注开奖，天天坐在家里等待机会降临是不是有点太天真了？

你要明白一点，你虽然满腹才华，但对于这个忙碌又广阔的世界来说，有才华的人实在是太多了，你不做点什么，是很难有人能够从茫茫人海中将你认出来

的，更不要说有伯乐来发现你的憧憬和能力了。总是闭紧嘴巴的夜莺，别人如何了解它的美妙歌喉？没有切割、打磨过的钻石，看起来也和一般的矿石一样毫不起眼。你该做的，是花时间精心打磨自己，甚至把自己放在蓝丝绒的锦缎盒子里，让别人有机会看到你的光芒。

近年来选秀节目很是火红，且不论这些节目的价值导向是否正确，那些参加了节目的人们，起码给了自己站在舞台上，把实力摆出来，让人评价和欣赏的机会——当然，有时候得到的并不是掌声和鲜花，而是臭鸡蛋。但他们尝试过了，而不只是坐在家里等待明星梦的实现。事实上，确实也有不少人通过这种方式实现了自己的梦想。当你不知道怎么接近自己的目标时，记住，有一个吸引定律：当你的思想专注在某一领域时，跟这个领域相关的人、事、物就会被你吸引而来。

天上不仅会掉馅饼，也会掉砖头

人生确实充满变数，某些优秀分子一直怀才不遇，某天忽遇伯乐并把握机会一举成名的案例不是没有，不过，没有人可以拍胸脯和你打包票，下次降临在你头上的，一定是好事，而非厄运。而守株待兔的人，似乎并没有做好可能等不来兔子却等到饥肠辘辘的豺狼的准备。

而且，那些抱有不切实际幻想而又不想靠自己的努力去争取的人，搞不好被砖头砸到的概率还会更大一些。那些受骗上当的人大多不仅无知，还很天真，觉得自己就是应该比别人幸运，某个千载难逢、一本万利的好机会就是偏偏会落到自己头上，于是满心欢喜地走向陷阱。一个行骗多年，屡屡得手的惯犯坦白自己行骗的秘诀时也说，“上当的人，百分之九十都是那些想不劳而获、占小便宜的家伙。”有句话说的好，“当你把天下人都当成傻瓜时，你才是真正的傻瓜”。所以，停止毫无意义的幻想吧，靠自己的双手争取到的东西，不仅真实，而且可靠。

确立目标和步骤

曾经有一个18岁的女孩，在艺校里念书，每天也就是和同学一起上课、训练，没有什么想法，有导演找她拍戏时，不管角色大小，也都去拍。某天，

她的老师忽然找她聊天，问她关于未来的打算，她有点发愣，不知如何回答。

老师接下来问道："想过10年之后自己的样子吗？"她这次开始好好地想，沉默了很久后回答："10年后，我希望自己可以成为最好的女演员，同时发一张自己的音乐专辑。"

"是吗？"老师微笑地说，"那我们把目标倒退算一下好了，10年后你就28岁了，那时你已经达到了自己的目标。那么，你27岁时，应该是什么样子呢？"没等女孩开口，老师就替她回答了："那时你应该已经接了不少名导演的戏，有了几个自己拿得出手的代表作，还要有一些比较完整的音乐作品，可以拿去和唱片公司谈了，对不对？"

这些轻描淡写的句子好像在讲一件顺理成章的事情，可是女孩却感到了前所未有的恐惧，时间越推越近，她现在如果不马上为梦想准备的话，很快就要来不及了。可是现在的自己，还什么想法都没有，还为自己只接些小丫鬟的角色沾沾自喜，这样下去，永远到不了自己想要的那个10年后。

当她真正开始思考这个问题时，她忽然变得清醒了，知道了自己应该做的事，记得自己的梦想——10年后要成为最成功的明星。后来，她开始选择适合自己并且能够发挥特长的戏和剧本，再后来，她开始红了，于是，10年后，在她28岁时，她真的发行了一张很好听的音乐专辑——《夏天》。讲到这里，一定很多人已经认出了她——周迅，她现在仍然很红，是内地真正的一线女星。

在职业生涯规划中，周迅老师运用的这种倒退算法常常会被运用，它一方面，通过和现在状态的对比客观评估了目标实现的可能性；另一方面，也能够很好地起到督促的作用，通过这样的分析明确目前要采取的行动是什么。

所以说，计划是个很有用的东西，好计划切合实际又有一点难度，使你能够不断超越自己，朝着自己希望的方向前进。每天问问自己，离那个目标是不是又进了一步？通过这些小小的进步，可以使很多看起来很困难的目标，有了实现的可能。

如果你的梦想很大、很壮丽，那么，定个计划，摩天大厦也是一砖一瓦慢慢

砌成；如果你的愿望很小、很简单，也可以定个计划，督促自己珍惜时间，而不要荒废它。



小贴士：憧憬四原则

所谓憧憬，事实上就是人们的做事目标，而设立目标的目的不是为了达到目标，而是要在目标的激励下不断努力，并在努力的过程中不断成长。可是，在追求憧憬、设立目标的过程中，一定要掌握几个原则：一要具体，二要实事求是，三要可量化，四要有时间限制等。否则，就是为了追求而追求，丢失了设立目标和憧憬的真正意义！

竞争：争取自己位置和利益的心理技巧

把希望建筑在意欲和心愿上面的人们，二十次中有十九次都会失望。

——大仲马

有个年轻人到一家公司参加面试，可是到了公司却发现，在他前面已经至少排了 50 个人，而且，每个人看起来都颇有来头，谈吐举止间无不流露着自信。怎么办？换做是一般人，即使不是垂头丧气地离开，也顶多忐忑不安地排在最后。

可他不，他传了张小纸条给主管招聘的经理，上面写道：“我觉得自己足够特别，能让您在见了我之后就觉得没有必要再浪费时间继续面试下去，希望您可以提前面试我，您愿意试试吗？”

结果他得到了这个机会，并用出色的表现征服了面试官们，顺利地得到了这份工作。而那些等在门外的面试者们还完全不知情。赢得这次竞争的关

键，不仅在于他足够优秀，而且在于他能够不循规蹈矩，用出奇制胜的方法为自己创造了机会。

竞争所包含的意思，不仅在于争取。所谓“竞”，即是在众人之中脱颖而出，让别人能够一眼认出你，并将你作为合适的挑选对象。要做到这一点就必须将你最优势和与众不同的地方凸显出来。可以说，竞争之道不仅在于勇气，更在于智慧。

自信一点，更自信一点

相信自己有能力，而且值得拥有好东西，这一点很重要，因为很多女人的一生就是在不断地自我否定和怀疑中度过的——这当然很好，可是，我不行，我怎么可能做得到？这种生活注定只属于那些上天眷顾的幸运儿。你是不是也常常这样打消自己好不容易冒出来的积极念头？

其实，人与人的差别没有这么大，起码，没有你想象的那么大。天赋再高的人，若不经过系统、严格的训练，也只会像《伤仲永》中所说的那样，把天分白白浪费掉。平庸无常、资质平平的人，只要在一个领域钻研十年或者二十年，也一样是专家。

当然，很多事情，不是说努力就可以，但是，有更多的事情，不努力绝对不行。有时候失败也没有想象中的那么可怕，大不了知道自己差在哪里，大不了下次改进，大不了从头再来，别人不会把你的一次失败记一辈子，而且为了自己想要的生活不断努力，也根本不是什么丢脸的事情。

了解他人的需要

每次参加招聘会之前，你有没有问过自己以下这几个问题：这份工作需要的是什么？如果你是经理，你希望招一个什么样的人进来？你又有哪些素质契合了他们的要求？多问自己几个问题，好好想想，而不是仅仅看见“本科及以上学历，两年工作经验”就挤进去把自己的简历扔下。

在其他事情上也是一样，要多去考虑达到目标需要的是什么，以及自己有什么，即充分明白自己的“核心竞争力”，以及自己拥有什么样的资本来争取自己想

要的东西。当你把这些问题搞清楚之后，剩下的，不过是把自己的优势放上台面，和别人谈条件而已了。

了解他人的需要，就是努力使自己成为“最适合”的那一个，在这个过程中，你应该明白，很多时候，能够赢得胜利的人，并非是他本身拥有什么，而是他能够为组织做什么。由此可见，参与竞争的态度也就显得尤为重要了，表明自己认真、努力的态度和坚定的立场，有时候比单纯地宣传自己有多出色更有效。毕竟吊儿郎当的人让人担心，而全力以赴的人令人钦佩。很多事情并不是有多难，非谁不可或者缺谁不行，最后做得最好的多半是那些肯花工夫、尽心尽力去做的人。

什么都是有代价的，关键是你认为值不值得

小薇从学生时代就是一个活跃分子，很喜欢参加各类比赛，认为不仅能够锻炼能力，还可以给自己提供很多机会。参加工作后，对单位所举办的各种活动也几乎从不落下，各种竞赛、竞选、投标，只要有机会都会参加。

刚开始的时候，还觉得这样的生活很新鲜有趣，但日子久了，就渐渐觉得有点力不从心，常常为了准备这些活动而怠慢了工作，令上司和同事颇有微辞。虽说也从参与中获得了不少好处，但影响了工作也的确是事实。最近发生的一件事情更是让小薇颇为在意，在一次竞争去总公司培训的选拔中，小薇花了不少时间准备，并最终获得了这次机会，真正要去时，才发现培训的内容和自己的工作关系不大。就这样放弃，有点可惜，毕竟是费了好大工夫才争取到的；硬着头皮去，浪费时间不说，这个季度本来就欠下的工作量恐怕又无法按时完成。一时间培训机会成了鸡肋——食之无味，弃之可惜，该如何选择，一向果断的小薇也没有了主意。

很多东西确实很好，很值得去争取，但是却未必适合你。每个人都有自己独特的发展道路，没有必要跟风，丢了西瓜捡芝麻就不好了。

生活有时候就是由无数的决定构成的，参与了竞争，也就意味着你放弃了做好不关己的旁观者的机会，也失去了冷静安然的心态。竞争的过程本身也是如此，不仅花费了时间和精力，而且为了得到某些东西或达成某个目标，是需要做某种交换的。所以，要不要去争取，要花多大代价，每次做之前心里都应该有个准备。

竞争的前提，就应该是在充分明白自己想要什么的基础上。为了争强好胜，为了赌一口气而去抢，不仅可笑，而且可悲。

好风凭借力，送我上青云

竞争有时候真的很残酷，特别是当你觉得没有十成的把握时，就有必要去寻求一些额外的帮助了：可能是经验丰富的前辈，可能是已经积累了大量相关资源的同僚，甚至可能是你某个常常有奇思妙想的朋友。没人规定竞争就一定只能单靠自己的能力和经验，在不违背规则的前提下，寻求合理的帮助将大大提升你的战斗力，增加最终取胜的砝码。

在当今社会，特别是中国社会，拥有强大的人脉也是一种重要的能力。而且，你是借力，这个“借”字不仅意味着你本身应该就具有一定的实力，也暗示了你在未来应该有偿还的能力。

竞争不一定是你死我活

虽然说竞争的过程本来就是为了比出一个较优者，正如同 PK 台上总要有一个人黯然离开一样，似乎很难有皆大欢喜的局面出现。但是事情也不一定总是那么绝对，有时候换一个方式思考，合作也许是个好方法，双赢甚至多赢也不是完全不可能。在规则允许的前提下，动些小脑筋也许会有意想不到的收获。

现在当红的中国台湾女子偶像团体 S.H.E 的成立据说其实只是出于一个偶然。当初三位成员分别参加了同一个选秀性质的演唱比赛，结果齐齐落榜，更惨的是还都被评为“最差衣着奖”。三个失意的小女生比赛结束后聚在一起，同病相怜，忽然有人提议她们不如就此成立一个组合，一起出道，于是一拍即合。

结果，凭着完美的和声，她们一炮而红，成为了当时不景气的中国台湾乐坛的奇迹。而现在谁又认识那个比赛的优胜者呢？谁说一定要强强联合才有胜利的可能？取长补短，一起发展也是种成功的方法。

不妥协，但是放低姿态

现在似乎有一种很流行的倾向，觉得竞争就是要高调，就是要趾高气扬，就是要有洋洋洒洒把所有人都踩在脚下的气势。但是中国几千年的儒家文化的影响

决定了人们天然就对过度的张扬怀有抵触情绪，社会和个体都是如此。

把身段放低一点，是美德，更是智慧，特别是当你胜券在握时，这一点尤其重要。做不到虚情假意的谦虚，闭紧洋洋得意的嘴巴总可以吧，给别人留点颜面，也给自己以后可能的失败留点后路。

在这个社会上，事情的成败与否，往往不全是由实力决定：有运气，有时机，可能还有一点点黑幕，或者用流行的话来说，潜规则。就算什么都具备了，也还不是铁板钉钉——人算不如天算。所以，在事情真正敲定之前，不要急着跳上胜利的舞台，获奖感言什么时候说都是可以的，咄咄逼人的气势收敛一点，以后的路还很长。



小贴士：别让应激源彻底伤害你

人类是世界上最特殊的生物，因为我们生活在一个异常复杂的社会环境中。在这里，为了更好地生活，我们不可避免地要面临各种各样的压力。当今社会的女人也不同以往，我们已经开始越来越多地承担起曾经属于男人们的压力，面临的挑战也越来越多，这些压力和挑战统统都可成为应激源。所谓应激源，是指可以引起个体出现紧张反应和各种不良心境及体验的刺激物。如果刺激时间较长，强度较大，我们的身心就会如拉紧的弦一样出现一系列的功能障碍。

因此，当你身心疲惫时，要学会暂时休息、躲开应激源；当身心暂时恢复正常状态时，再投入到新的竞争中，就不会让问题严重到无法解决。

保护意识：维护自己利益的技巧

不会说 No 的人，也意味着很少有机会听到别人对他说 Yes。

——佚名

莉莉是个工作认真、努力上进的好女孩，但她不明白为什么自己的老板总是看不见自己的努力，刚来时的工资是一千多元，现在，以前的老同学的工资都涨到近3000元了，自己的薪水和职位却还是原地踏步，连去年刚进来的同部门的小周拿的都比自己多。

自己每次加班都很积极，更不要说帮同事多做的零碎活，从不与人争执，也不邀功，总是默默做好别人交办的每一件事情，这么久了，没有功劳也有苦劳吧？以前父母总对自己说“是金子总会发光的”，可是，自己这块金子什么时候才能被重用呢？更过分的是，有时候为了同事的事情加班到深夜，第二天他们却好像是理所应当一样。牺牲了自己这么多时间，偶尔一次没有做好，还要遭到他们的抱怨，莉莉觉得自己委屈极了。

这样的事情，是否你也在经历？在疑惑自己总做老好人、拼命加班却得不到重用时，你该好好检讨一下自己，是否在保护自己上太过疏忽了？以莉莉为例，有些工作，明明不是自己分内的事，而且做了反而会影响自己的工作进度，其实就完全没有必要帮同事做，这不是小气，而是对工作职责的尊重，你被一堆别人的杂事冲昏了头，怎么可能有精力和时间来提高和精进自己的业务？而且当被帮忙的人已经养成了“饭来张口”的习惯时，你连“好人”的口碑也将失去。

如果你对自己的权益不加以重视，就不要幻想有人会主动替你着想或为你争取——不挖空心思占你便宜就不错了。这不是说大家道德败坏，而是现实的竞争就是这么残酷，每个人天天都在挤破头想要生存，自己的事情都考虑不过来，你有什么理由认为他们有义务用多余的心思为你思考？那本来就应该是你自己的事。

当你没有为自己争取时，公平和道义有时候真的就只是一纸空文。也许未来100年后会真的出现那种太平盛世，每个人都按照良心和道德办事，大家都可以皆大欢喜，但是很遗憾，现在还不是。所以，做事之前，先为自己考虑一点，遇到不公平的事，就大声说出自己的不满并主动寻求解决的办法，保护你本有的，拿回你应得的，这是你正大光明的权利。

不要害怕愤怒

女人通常被教育应该是温顺的，无论遇到任何攻击，觉得多么不满都应该保持得体的态度，这被看成是有教养的表现。问题是，当你真正做到了在任何场合和情况下都像洋娃娃一样微笑时，别人是把你当做有涵养的淑女，还是头脑空空的摆设？

世人都知道孔子说过，“以德报怨”，但并不晓得紧跟在后面的“何以报德”。如果别人无论对你态度好坏你都采取同样的态度回应，别人又有什么道理对你好呢？渐渐地漠视你的权利那不是很正常的事吗？

心理学中最基础的一个原理就是“条件反射”，这其中斯金纳的“操作性条件反射”即是说：当一个人做了某件事情后，如果你对他奖赏，他就会越来越频繁地做这件事；相反，如果你没有任何不同的反应甚至是对他进行惩罚，他就会逐渐减少做这件事情的频率。听起来好像每个人都知道，但又有多少人真正去用了呢？以正确的方式表达自己的愤怒是人与生俱来的保护自己的方法。

不要被别人利用你的同情或者软弱，每个人都有自己应该完成的工作和解决的问题，谁对谁都没有义务负责到底。如果把时间和精力都用来提高别人的生活质量，你自己的生活谁来打理？

对你不喜欢听的话，如讽刺挖苦或是黄色笑话，同样没有必要一味地忍受，大可以大大方方地表明：我不喜欢你这样说。如果他们真的在意你的感受，自然不会觉得你这样有什么不妥；如果他们不在意，那你更没有必要忍气吞声，你又不欠谁的，为什么非要接受这样的言语暴力？

明晰自己的底线

保护自己的一个有效方法就是，给自己设立原则，并在实际的行为处事中认真遵守。这样一来，自然就会传递给别人一个信息：你是有主见、有底线的女人，那些“柿子捡软的捏”的人自然不会找上你。

可以说，底线的重要意义并不仅在于你所坚持的原则本身，还在于你所传递

给别人的信息——我有绝对不会妥协的事。因此，坚持这个行为本身就比所坚持的内容更为重要。在你确立了自己的原则之后，不能轻易打破，否则不仅起不到保护作用，可能还会产生反效果，让人对你产生“出尔反尔”的不信任感，而且凡事一旦开了先例，以后就麻烦了。

保护并不是让自己的身上长满刺，做出一副随时准备你死我活的姿态，也不是造个几米厚的铜墙铁壁，时时提心吊胆地防备。正如同不生病最好的方法不是吃药和戴口罩，而是提高自身抵抗力一样，保持强大的自我。保护的另一方面，是与周围的环境进行顺畅的交流，即所谓“流水不腐”。能够一直保持能量和活力的人，一定不会像封闭自己、与环境隔绝的人那样显得孤立无援。

了解游戏的规则

如果你是“菜鸟”，那遇到事就先别忙着做决定，所谓行有行规，每个地方都有独特的规则，在心领神会之前，少说多看才是上策，哪怕是吃点亏，也比懵懵懂懂被踢出局强。和单纯的校园不同，社会上很多事情处理起来，远没有表面看起来这么简单。职场不比学校，在这里说错话的后果远比在学校严重，而且没有人会体谅你的年少无知。

花点时间和老前辈交流是个不错的方法，只要你用心去学习，了解游戏规则不是什么难事。

掌握好八卦的分寸

有人说，“八卦是办公室的常态”，没有人可以想象没有八卦的办公室。但在一堆人眉飞色舞和津津有味的空隙，担心“祸从口出”的人一定也在私下皱眉。从不八卦的人好像显得太过清高，和周围格格不入，而且处处显得那么严肃，对任何八卦都反感至极也不利于和同事搞好关系。

但无可否认，当喜欢传播是非的人的角色被定位在了扩音器时，他的升迁也基本上走到了尽头——谁会把一个管不住自己嘴巴的人放在管理者的位置上？更何况八卦者容易树敌。

那有没有折中的办法？当然有，就是要坚守自己的原则，并分清八卦的性质。刘嘉玲和梁朝伟结婚花了多少钱的八卦可以尽量传，昨天看见隔壁办公室小张和不是她丈夫的陌生男子亲密吃饭的八卦少说，无根无据的恶语中伤不说，又或者干脆做个好听众兼好海绵，认真倾听，简短评价，过后即忘，绝不传播。

适当地示弱

适当地示弱和努力争取自己的权益毫不冲突，这是个生存的策略。当你拔尖了，老总又单独找你了或者你又接了大案子时，是不是挑你刺的人也开始变多了？当然，你可以得意洋洋地说：“他们嫉妒”，不过要小心，“木秀于林，风必摧之”，确实是有这么些阴暗小人，就是看不得别人比他们好，而且每个地方都有这样的人。

聪明的你要做的，不是在被别人背后捅了刀子之后气愤地跳槽，而是在那之前收收自己的气焰。不妨告诉别人你也在为了工作头痛不已，搞不好感情生活也不是看起来的那么一帆风顺——总之，你的生活并没有看起来的那么完美，于是，他们满足了，你也安全了。

当然，这种抱怨应该是无关痛痒的，不要留下可以让别人攻击自己的口实，否则你会得不偿失。



小贴士：华生的实验

华生曾以一个不害怕白鼠的婴儿为对象做了一个实验：让他看小白鼠，与此同时，在他的后方发出很大的噪声，引起婴儿的恐怖反应。这样的过程反复发生多次时，这个孩子最后形成了对白鼠的恐怖心理，以至于到了最后，这个孩子不仅害怕白鼠，还泛化到害怕所有有毛的动物。

可见，人是很脆弱的，只是几次简单的实验就能让人终身害怕一件事。因此，当面临任何一种让我们担忧的压力或刺激时，我们都要学会闪躲和保护自己，否则，有些伤害可能会陪伴我们终身！

女不可不知的性心理技巧

第4章 外表带来的烦恼

PSYCHOLOGY

一个人的外貌总是最先被注意到的，尤其是女人，被谈论最多的就是容貌和身材。从小我们就开始评选班花、校花等，可见，追求美是人的天性。的确，一个人的长相无论是在人际交往还是在找工作、谈对象中都有着举足轻重的作用，对于不尽如人意的面容，照镜子时偶尔会有些自惭形秽的感觉。可是无论美丑你都不能选择，所以，与其整天为了自己的外表烦恼，不如逐步调整自己的心理，克服在相貌方面的虚荣心，充实自己，悦纳自己，修炼一种超越外表、永不消失，且更令人难以忘怀的内在美!学会做一个优雅的女人,通过自己敏锐的艺术感觉，深刻的生命领悟，出色的文化修养，对人的真挚热忱，成为一个虽其貌不扬，但受人尊重，才华出众的人吧。

心态决定外表：你的外表并不像你想的那么简单

外在美只能取悦于一时，内心美方能经久不衰。

——歌德

叶子是一名大学一年级的学生，攻读理科。因为相貌问题给她造成了很多困扰，前来咨询时她对咨询老师说：“老师，你没发现我长得很丑吗？你看我的两只眼睛不一样大，单眼皮，还是先天的弱视，我的嘴唇也比较厚，牙齿长得也不整齐……总之，就是很丑！上中学时，我一直是好学生，总是班里的第一名。但是我的内心感到很孤独、很悲苦。在升入高三后，我喜欢上了同班的一名男同学，也许这就是‘情窦初开’吧！心里感觉很甜蜜，但我知道那个男生和同班的另一名女生很要好，他从来没注意过我。理智告诉我,尽管我的学习是班上最出色的,但以我的长相是不可能把他吸引过来的。我的渴求当然是以彻底的失望告终……现在，我又碰到了问题。同班一位男生很爱和我说话，还约我和他一起上自习。可是，我很自卑，和他说话时也从来不敢看他，总是低着头。每次都是他先和我说话，他找我。我从来没去找过他。”

一个人的外表往往是他人最先注意到的部分，在与他人第一次交往时，外表在总体印象中会占据很大的比例。因此，人们往往会竭尽全力追求美丽的外貌，使用各种各样的方法达到其所认为美丽的标准。追求美是人的天性，心理学家马斯洛认为，审美是人的一种高级心理需要。美丽可以满足感官和心灵的双重享受，“赏心悦目”这个词道出了美丽带给人的感觉：美丽不仅看起来舒服，而且也是滋润心灵的。

不会有人质疑美丽是一种资本。那些在中学和大学被公认为班花、系花、校花的女孩们，就是拥有了这种资本的幸运儿。美女在生活和工作中会拥有更多机会。如果够美，机会可能还会主动送上门来；如果够美，你可以轻易得到别人非常努力都难以得到的东西；如果够美，你甚至只是投资和经营美丽就可带来丰厚收益，如模特、偶像演员和歌手等。毋庸讳言，生活中美女的异性缘更好，事业发展更顺利，选择范围也更大。

漂亮女孩常常都是自信的。她们从小就轻易掳获了万千宠爱，她们可以非常容易地从环境中得到更多的夸奖。因此，漂亮女孩常常觉得自己很有价值，更愿意表现自己，仿佛事事都在她的控制之中。在人群中，美女总是惹人注目的，几乎所有人都会被其光芒闪烁到，让你想不看都难。

而相对于漂亮女孩，那些相貌平庸的女孩却常常躲在不起眼的角落里，不敢主动与他人攀谈，处理事情谨小慎微、缩手缩脚，也不敢陈述自己的真实想法。所有的这些都是由于对自己相貌的不自信引起的。其实相貌平庸并不可怕，不自信的人总是倾向于把外貌的作用和影响放大，总是武断地认为别人眼中的自己和自己看到的一样，如同上文中的叶子那样，她将大部分的精力专注于自己的外表，而忽视了自己聪明好学、善于思考的优点，由于长相，她觉得自己是一只“丑小鸭”，从而导致了自卑心理。但事实上，这是一种认知上的偏差，正确的认知应该是能正确地看待相貌的美与丑、外在美与内在修养的关系，正视自己并坦然接受自己的缺点的，而且能努力放大自身的优点，自然、大方、坦诚地与人交往。

好莱坞影星朱莉亚·罗伯茨天生就一副大嘴，如果这张嘴长在别人的脸上，

估计很多人会因此而感到自卑，但是她偏偏就经常咧着一张大嘴旁若无人地大笑，在大银幕上展示着自己的魅力，亲和力十足，不仅得到了观众的认可，而且被冠以“大嘴美女”的称号。可见一个女人的自信、坦然足以使她的缺点成为一种美的标志。就像美国最受尊崇的心理学家威廉·詹姆斯曾说过的，“我们的时代成就了一个伟大的发现：人类可以凭着改变自己的态度，进而改变自己的人生！”

漂亮的外表会给女人带来很多机会，可毕竟人总会衰老，天长日久，品格和能力才是最终赢得别人真正尊重的条件。青春容颜无法抵御时间侵蚀，当韶华已去时，美女们还有别的什么能力能让自己感觉有力量的呢？

曾有人将于丹称为“中国最美女人”，知性气质的于丹表达了自己对美丽的看法，“女人美丽，前 20 年靠的是父母给你的资本，20 年之后，美丽就只有靠自己的修养，我觉得漂亮就是不可替代的自己，气质与内心的默契。”相信单就相貌而言，于丹一定不是中国最美的女人，面容精致胜于她者大有人在，大多数人钦佩的是她的学识、气度和睿智。我们在听《论语》心得时，常常折服于她的出口成章、博古通今。她用简单、有趣的语言把非常深刻的文化经典表述出来，并让观众受益匪浅。设想一个金玉其外、败絮其中的人如何能做到这一切？

一个人的外表是与生俱来的，一个人的修养却是在后天的学习和生活中慢慢培养出来的。虽然我们认识事物总是从外表入手，但外表并不代表本质。有人外表美丽，内心却是污浊的；有人相貌丑陋，却有一颗清丽脱俗的心灵。在生活中，常常会遇到这样的情形，一女子长得如花似玉、漂亮清丽，但你在跟她接触一段时间后便会有一种平淡无奇、世俗污浊之感。因为她只有外在的美貌，缺乏相应的内在修养与之协调。而另一女子虽是相貌平庸、体态臃肿，但认识久了却会发现她心地善良、勤劳、幽默、志趣超然，似一杯茗茶愈品愈浓。在这里，灵魂的美便远胜于形体之美，这种深刻的美才能真正地感染你，让你明白一个人的志趣、才华、精神才是需要花费时间去追求的。

不要以为只要置办各种各样时尚的行头，化最精致的妆容，每天把自己打扮成瑞丽杂志封面的模特，就可以成为最引人注目的焦点和最漂亮的女人。人与人之间的相处，不管是朋友还是爱人，最终选择的都是令自己身心愉悦的人，而这些仅仅通过外表是很难达到的，需要更多的是内在的特质。

几乎所有的女性都渴望自己对别人具有更大的吸引力，这不仅需要在外貌上下足工夫，更需要修炼出极佳的气质。用培养气质来使自己变美的女子，比用服装和打扮来美化自己的女子，要具备更高一层的精神境界。前者使人活得充实，后者把人变的空虚。而最完美的恰恰是两者的结合。那么，怎样才能修炼出良好的气质呢？

（1）接受自己的面貌，培养自信心，一个步姿洒脱、意气风发、充满自信的人，最能吸引别人。

（2）保持幽默感，一个懂得在适当的场合和适当的时间展露笑容或开怀大笑的人，定能受到别人的欢迎。

（3）凡事不要斤斤计较，要心胸开朗，豁然大度。

（4）所谓“近朱者赤，近墨者黑”很有道理，平时可以多接近一些修养好的人，不知不觉中自己就会有一些改变。

（5）以真性情示人，不论什么样的喜怒哀乐、柔情蜜意，都不应加以隐藏。一个经常压抑自己的女子，会被视为冷漠无情，对生活缺乏热爱。

平时要多几本读书，思考如何完善自己。闲暇时多听一些优美的音乐，挖掘自己的潜能，懂得如何去发挥自己的优点、克服自己的缺点，使你魅力大增。

在现实生活中，长相好看的人总归是少数。一个人即使确认自己长相不佳，也要学会正视自己，悦纳自己，不必为此而悲观失望。爱美之心，人皆有之，本无可厚非。但充实自己，以才补缺才是明智之举。与其为自己的长相感叹不已，不如正视现实，毕竟埋怨是不能解决问题的。这时，有一颗平常心与自信心尤为重要。而自信心又来自哪里呢？它不是来自于外在，而是根植于你的内心世界。当你勤奋好学，善于思考，待人真诚，心胸宽广，满腹经纶，身怀技能时，谁又

会在乎你的长相如何呢？即使长得很丑，别人也不会在意，因为你的思想与情感已经被另一种崇高的东西所占据，你的美已经不在外表，而是深入骨髓，融入灵魂。



小贴士：观衣识人——有关服饰的心理学

服饰对于人类来说有着特殊意义，它不仅能遮身蔽体，满足人类对安全感及保暖的需求，更重要的是，它能表现出人类特有的一系列社会性的心理特征，并在某种程度上表现出个体的身心。

（1）那些喜欢穿戴违反社会习俗服装的人，通常都有较为强烈的自我优越感。因为在他们看来，常规的衣服根本不能体现他们的独特性。

（2）喜欢穿奢华衣服的人，大多都有强烈的自我表现欲和金钱欲，而且非常希望获得他人关注，并能时刻成为众人中的焦点。

（3）也有一些人喜欢穿朴实无华的衣服，这些人往往比较缺乏自主性，他们因为缺乏独到的眼光而很难让自己成为时尚的领袖。

（4）对服饰的流行趋势过于敏感的人则往往缺乏自信，因为他们总是担心被时代抛弃，而成为众人的笑柄。

自卑：不要让一个小黑点干扰了你的心情

有许多可爱的女性，但没有完美无缺的女性。

——雨果

《欲望都市》是大家非常熟悉的美剧，女主角之一的夏绿蒂是一名传统保守的女性，一心想着结婚生子，在思想行为上也有别于其他三位女主角。有一次，四个人一同去洗桑拿，只有她迟迟不肯脱掉衣服，最终落荒而逃。

因为她觉得里面的裸体女人每一个都很美，自己的身材不甚完美，羞于展露。好友凯莉得知后，告诉夏绿蒂："你美丽、善良、开朗，充满魅力，任何一个人都喜欢与你交往。"于是她又一次来到了桑拿中心，鼓起勇气坐在里面，放松身心地享受，这时，旁边的女人走过来对她说："你的胸部很美丽。"

可能大多数女人都是如此，穷其一生都在与别的女人做比较：A 的身材完美无缺，B 的皮肤白皙光亮，C 的头发乌黑飘逸，我呢？为什么我的腿没有她那么细长？为什么只有我的皮肤黝黑？每个人都会有类似这样的想法。我们生活在社会中，具有社会性，因此就免不了人与人之间的交往和人与人之间的比较，从身材到容貌，从工作到家庭，从丈夫到孩子，等等，比较中夹杂着妒忌，结果是失落与自卑。

夏绿蒂的经历影射了现实中的大多数女人，她们常常关注到别人的优点，回馈到自身时则抱怨一通："为什么我的体形不如她？""她为什么比我……"总是习惯于把目光过多地停留在别人身上，尤其是停留在别人的优点上，因此不能清楚地认识自己，甚至只能看到自己的缺点，久而久之就会造成自卑的心理。

相信不会有人从来没有经历过自卑的感受，每个人在人生的不同时期，都会产生各种不同的自卑心理。产生自卑的原因很多：有的人事事追求完美，结果是自己永远处于达不到要求的位置，导致自卑感的产生；有的人因为对自己的社会、经济地位感到不满，常常在与别人攀比物质生活时产生自卑心理；有的人因为自己的相貌、身材达不到约定俗成的标准，从而产生自卑感，就像夏绿蒂一样。试想世界上哪里可以找到十全十美的人？哪里可以找到毫无缺点的人？自卑的感觉每个人都会经历，不同点在于你如何应对。

王菲是叱咤风云的亚洲天后，膜拜者无数，走到哪里都是前呼后应，即使退出娱乐圈，也依然是媒体和大众关注的焦点，这样一位女子估计没有人会想到她曾经也自卑过。18 岁的时候，王菲来到香港，从小在北京长大的她对粤语一窍不通，与人交流时就算连说带比划，对方也听不懂。原本让人高看一眼的"京片子"一下子变成了"土老冒"的内地话，这让她非常苦闷，

身处人生地不熟的环境中，也找不到宣泄的地方，于是她陷入了深深的自卑之中。后来她找到自己的定位，追随自己的音乐梦想，师从戴思聪，经过两年的学习，建立起了良好的艺术感觉和艺术观念，初到香港的自卑感一扫而空。之后，她毅然选择去美国进修音乐课程，找回自我，回国后迎来了自己辉煌的事业。

像王菲这样的曾经自卑过的名人还有很多。一个来自小城的大学生，只因同学的一句“你是哪里的？”竟让他自卑得不敢与同学讲话，一个学期下来竟还有许多同学不认识他。而另一个女孩，因为肥胖，怕别人看到自己愚笨的样子而不敢参加体育测验，无论如何劝说都无济于事，最后老师只得勉强给了她一个及格分。那个自卑的大学生叫白岩松，一个几乎无人不知的著名主持人，许许多多重大的活动，你都能听到他从容、淡定的声音。而那个肥胖的女孩则是央视栏目《半边天》的主持人张越，央视第一个完全只凭才华而不靠任何相貌优势进入的主持人。不少人读到这些时都会很吃惊，他们也会自卑？是的，上天是公平的，自卑感会困扰每一个人，那些“完美主义者”更容易产生自卑的情绪，不同之处在于你如何应对这块绊脚石。要勇于把自卑当做一种前行的动力，努力克服自己的不足，营造自己耀眼的人生。

自卑是一种消极的情感，会让一个女人永远失去信心，而失去信心的女人就永远与美丽无缘。自卑会让女人只看到自己的缺点，只看到自己的失败，永远都觉得比别人矮一截。在一个崇尚美丽的时代，自卑感无疑会成为女人通往美丽的拦路虎，如何打倒它，则是我们必须要修炼的课程。那么如何超越自卑，建立我们的自信心呢？不妨试试下面的方法。

在与他人交流时，要正视对方

不敢正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑，我感到不如你，我怕你。躲避别人的眼神意味着：我有罪恶感；我做了或想到什么我不希望你知道的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。这都是一些不好的信息。开始学会正视对方的眼神，对你是有益无害的。

经常给予自己肯定

两个肤色都很黝黑的女人照镜子，自信的女人会以为：“我的皮肤呈小麦色，很多超模的肤色都是这样的。”她内心一定暗喜不已。可是，另一个缺乏自信的女人却因此痛苦不堪地呻吟起来：“怎么搞的，我的肤色这么黑。”两种人的心情完全不同。由此可见，价值判断的标准是非常主观而又含糊的。只要认为漂亮，看起来就会觉得很漂亮；如果认为讨厌，看来看去都会觉得不顺眼。

挑前面的位子坐

中国的传统教育总是教导我们，做人要低调，于是很多人选择后排座，希望自己不会“太显眼”。而她们怕受人注目的原因就是缺乏信心。坐在前面能建立信心。把它当做一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

要练习当众发言

“我还是什么也不说了，其他的人可能比我懂得多，如果说出来，搞不好会遭到嘲笑，还是等下一次发言吧。”这是大多数缺乏信心的人的想法，长此以往，会愈来愈丧失自信。无论参加任何性质的会议，都要积极主动发言，或许是评论，或许是建议，总会有人同意你的想法。每一次当众发言，都会增加你的自信，也使得下一次发言更加轻松。所以要多多发言，它是信心的“维他命”。

加快你的走路速度

心理学家告诉我们，借着改变姿势与速度，可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，完全没有自信心。而另一些人则表现出超凡的信心，走起路来比一般人快。她们的步伐告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情，更重要的是，我肯定会取得成功。”抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在滋长。

做自己力所能及的事情

有句俗话说，“雁子飞，乌龟也跺脚”，做自己能够做到的事情，不要像乌龟那样为自己永远也做不到的事情沮丧。找出现在就可以做的事情，着手进行，把大目标分成几个小阶段来完成，每完成一个阶段的目标，就会产生新的动力，接下来就会激发出完成终极目标的动力。做自己力所能及的事情，个性就会显现出来，信心也会在不知不觉中滋生。

找到自己的闪光点，并努力放大

每个人都有让别人羡慕的优势，善于发现自己的长处，加以发挥，便会让你的生活增光加彩。可能你的头发不如邻桌女同事的漂亮，但是你有一双美腿，足以让人嫉妒。发现自己的闪光点，那么，别人婀娜的身姿、雪白的肌肤就不会再伤你的心了。

是的，也许你长得并不完美，但还不至于让人不忍目睹；也许你的家庭一点也不富裕，但起码还能和其他人一样一起求学、生活；也许你的学识不够，不会与别人相处，也不懂幽默，但你还有好长的路要走，谁能确定你会一辈子这样无所进展呢？人总会有自卑的时候，面对自己的缺陷与不足，多多少少会有点自惭形秽。可是，难道一刻不停地注视着自己的缺陷，它就会自动消失吗？不会的。相反，如果一味地关注自己的缺陷，反而会让你畏首畏尾，裹足不前。如此一来，你会慢慢变得胆怯，失去勇气，与成功失之交臂。不要用别人的标准来衡量自己，道理很简单，因为他人的优势你不完全具备，他人能做到的事情有的你可以做到，但有的无论你的愿望多么强烈，实际上很难做到，反之也如此。

只要相信、明白和接受这个道理，自卑感就会逐渐消失。消除自卑的心理就要以一种平和的心态对待自己，在充分认识到自己的长处和短处后，不要总是把注意力始终停留在自己的短处上，因为你停留的时间越长，黑色的阴影就越重。所以，与其让缺陷阻碍自己，倒不如不管这些缺陷，或者化劣势为优势。你会发现，“拥有”缺陷并没有使我们怎么样，我们照样可以活得很好。而且，最为重

要的是，当你摆脱自卑感之后，你会发现这些缺陷根本不值一提，或许此时，成功就在你面前向你招手了。既然这样，为什么我们不能把自卑这个包袱卸下，然后充满信心地上路呢？



小贴士：爱情三不

家庭中的亲子关系：一些亲子行为有助于培养孩子的自尊——对孩子表现出慈爱、有兴趣、接受与参与；对孩子的要求，前后一致，双亲一致；尊重孩子，给予一定的自由；说服而不是体罚孩子。

行为表现的反馈：特别是成功行为的反馈可提高个体的自尊水平。

选择参与和扬长避短：选择那些适合个体，能取得成就或成功的活动，有益于增加自尊。

根据相似性原理正确进行社会比较：在社会比较中如何选择坐标系是极重要的。根据相似性原理，选择地位、身份相似的人与之比较，将使个体处于恰当的位置，会增加自尊。

坦然：学会正视一切

既然太阳上有黑点，“人世间的事情”就更不可能没有缺陷。

——车贝尼雪夫斯基

每个人在来到这个世界之前，都曾是上帝手中的一个苹果。当上帝把人们送到尘世中时，如果发现其中有特别可爱的，就会忍不住咬上一口。于是，被上帝咬过的那个苹果来到世间，就变成了一个有缺陷的人。

相信没有一个女人会否认索菲亚·罗兰的美丽，这位出生在意大利的女星，曾被评为“千年美人”。但是，你可否知道她初涉影坛的经历？

她在第一次试镜头时就失败了，所有的摄影师都说她够不上美人的标准，抱怨她的鼻子和臀部。没办法，导演卡洛只好把她叫到办公室，建议她把臀部减去一点，把鼻子缩短一点。索菲亚·罗兰回应说："我的脸的确与众不同，但是我为什么要长得和别人一样呢？我的鼻子和臀部是我身体的一部分，是我的特色，我愿意保持我的本来面目。"最终大导演卡洛被说服了。电影顺利拍完，索菲亚·罗兰一炮走红，逐步走上了成功之路。

女人每天都在经营自己的美丽，时时发现自己相貌的不足。在这个拜美的时代，几乎每个女人都希望自己倾国倾城，艳压群芳。然而事实总是残酷的，很多人不满意自己的相貌和气质，于是千方百计地去改变。庸俗浅薄者，不惜花钱受苦，易容改面，瘦身苗条，丰乳肥臀，只求容颜倩美，体姿绰约。皮肤黯淡了，长斑了，赶紧敷面膜；脸圆了，腰粗了，马上节食；头发干枯了，分叉了，立刻做营养。看看自己的梳妆台，保湿的、防晒的、补水的，瓶瓶罐罐，各种各样的脸霜，各种各样的面膜，你就会知道，女人为了自己的美真是煞费苦心。如果说女人是一个奴隶，那么她的主人只会是"美丽"，在这个主人苛刻的驱使下，她时刻注意自己的妆容，没日没夜地保养，永无止境地讨论变美的秘诀。但是你是否明白，有些不足是可以通过努力弥补的，而有些缺陷穷其一生也无法克服？

从此刻起闭上眼睛，开始在脑中寻找完美的事物，10 秒，30 秒，一个小时，抑或是一生，能想到是什么吗？是的，无论时间多么充裕，你都无法找到十全十美的事物。似乎上帝早已经剥夺了世间万物完美的权利，但是，它并没有剥夺你活得伟大，过得坦然的权利。

前一段时间，有一部热播的电视剧《丑女无敌》，剧中的女主角林无敌是一位毕业于重点大学金融专业的研究生，因为长相丑陋无比，找工作时处处碰壁，四处投递简历，却都石沉大海，直到接到广告公司打来的面试电话。在之后的工作中，她经常遭到同事的嘲笑，四处不得安身之所，但是她坦然面对自己的缺陷，用自己的智慧、勤奋和专业能力，过五关斩六将，帮助公司解决了很多问题，最后取得了非凡的成绩。电视剧的内容情节确实有夸张的嫌疑，但是林无敌坦然的心态却是值得所有女性朋友学习的。

时下大多数用人单位招聘新人时，都会对个人形象提出要求，尤其是在招聘女性职员时，“身高 1.65 米以上，相貌端正，不戴眼镜……”“五官端正，形象好，气质佳”，诸如此类的招聘要求数不胜数。毕竟不是每个女性求职者的相貌都是过关的，很多长相一般的女孩子在看到这样的要求后，都打了退堂鼓，即使坚持应聘，心中也是忐忑不安，没有底气。试想林无敌都能找到工作，取得成功，你还有什么好怕的呢？不要因为长相不好就自暴自弃，更不要让长相问题成为你逃避挑战的借口，要学林无敌，正视自己的缺陷，坦然面对，不怕艰难困苦，发挥自己的优势，必然会所向无敌。

一个人生的美与丑是自己决定不了的，既然是一个无法改变的现实，那就不要怨天尤人，更不要遮遮掩掩、欲盖弥彰。大方地展示自己，勇敢地承认自己的丑，而不是隐瞒和否认自己的丑，这样才能放下心理包袱，轻松上路。从辩证的观点看，优势和劣势是可以相互转化的。对于那些可以改变的缺陷，努力改正，反而会成为你完善自我的动力；对于那些先天的、无法改变的事实，即使一味否认，仍会显露出来，倒不如坦然面对、承受并接受。

既然你无法完美，就要坦然地面对自己的缺陷，能够克服的尽量克服，使缺陷减少；不能克服的，则应微笑着坦然面对。泰戈尔曾说过，“天空不留下鸟的痕迹，但我已飞过。”这样的坦然，听起来很难做到，但没有蓝天的深邃，可以有白云的优雅；没有无际的原野，可以有小草的翠绿；没有大海的广阔，可以有小溪的宁静，只要你付诸行动，其实每个人都可以拥有。

客观透彻地认识自己

心理学家时常建议人们给自己列一份清单，把自己的优点和缺点列一个明细，这样可以更好地了解自己。一个人认为自己是怎样的人，比他真正是一个怎样的人更重要，因为大多数人都是按照自己认为是怎样一个人而行动。清楚地了解自己的缺点，能改则该之，无法改变则坦然面对；明确自己的优点，投入时间和精力，引起别人的注意，显示出自己独有的魅力。

愉快地接纳自己

孔子说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”从心理健康的观点看，就是君子能自我悦纳，心情开朗；而小人不能接纳自己，所以常常自苦、自危、自惭、自卑、自惑，以致自毁。现实中，根本不存在完美无瑕的女人，不管是光彩夺目的时尚模特，还是朴实无华的家庭主妇，都有这样或那样的缺点。A 五官端正，却身材臃肿；B 拥有魔鬼身材，却长着一双小眼睛；C 的身材和容貌都很完美，却生活得并不惬意。事实就是如此，困扰你的那些缺陷，同样会困扰身边的人，大家都一样。所以，何不坦然面对？就像索菲亚·罗兰说的，“我为什么要长得和别人一样呢？”

当你看到伊辛巴耶娃披着俄罗斯国旗飞奔在鸟巢体育场，对着全世界大喊“我爱死自己了”时，你是否感到一种摄人心魄的美？你有没有对自己说过这样的话呢？这就是一种对自己的悦纳，也是对自己的赞赏和鼓励。女人应该乐于接纳自己，从心底真正地了解自己，审视自己，并客观地评价自己，承认自己的能力，让自己充满自信。

自觉地控制自己

成年女性对自己的行为都会有自觉性，会通过理智控制自己，当发现自己的缺点时，会及时予以纠正。对于那些无法改变的，则告诉自己，无须掩饰，勇敢、自然地把自己展示出来。很多时候你会因为自己容貌上的缺陷感到烦躁、郁闷，有时感到很悲伤、很无奈，甚至绝望……。当你处于消极状态时，不妨去做一些自己喜欢做的事情，散步、听音乐、逛街、旅游等，把注意力转移到其他方面，或是找一个值得信赖的闺中密友，把心中的苦闷，宣泄一番。其实我们可以做的有好多，千万不可以丢掉自我调整的能力，因为毕竟只有自助才会让我们真正成长。

多结交朋友，把自己融入群体中

我们生活在各种各样的社会关系中，扮演着不同的社会角色，不可避免地要

与他人进行交往。坦然面对自己的缺陷，不逃避，不遮掩，你身边的朋友觉得你不在意，他们自然也就不会把目光停留在你的缺陷上。大大方方地结交朋友，就像你是一个完美的人一样，没有人会拒绝一个真诚、自信的你，你也会从朋友那里获得更多的社会支持。再说，在同伴、同学和同事这个熟悉的生活圈子里，大家都熟识、了解我们，有什么可遮掩的呢？而在陌生的环境中，周围的人都不认识我们，以后又不再打交道，他们的品头论足对我们又会有什么实质性的伤害呢？

苏轼洒泪高歌“月有阴晴圆缺，此事古难全”，这种让人无可奈何的缺陷，有时也是一种美。十全十美的事物，可望而不可即。有缺憾的事物往往更为真实、淳朴与自然，更能震撼人心。上帝或许不能赋予你完美，但上帝赐予了你其他的财富——坚定的信念、顽强的毅力、乐观超然的人生态度，这些都超出了碌碌无为的金钱与权势，更超出了庸俗浅薄的容貌与身材。不要为缺陷而苦恼，更不必左遮右挡，用双手和大脑去雕琢，生命会因此发光，你便是自己命运的主宰。



小贴士：除了变，一切都不会长久的

《伊索寓言》中的“牛跟蛙的故事”载：母蛙鼓足肚子，要同牛比伟大。母蛙自不量力，但却诚实。但现代人却不一样，会把自己的缺陷说成优点，用自己的“优点”同别人的短处比，如“吝啬说是经济，愚蠢说是诚实，卑鄙说是灵活，无才说是德”。于是，有缺陷的庸才得到了精神上的满足，这种“精神胜利法”比母蛙高明、狡猾得多，但却给自己的成长埋下了隐患，人生无法取得质的突破。

正视缺陷，是成熟的一种表现，它高高飞跃在芸芸众生的头顶，成为人们的精神路标。正如雪莱所言，“除了变，一切都不会长久的。”同样，面对上帝的安排，我们只能因势利导，利用已有财富，弥补缺陷造成的缺憾。

改变：只要你相信，那么就一定可以改变

生命是自然赋予人类去雕琢的宝石。

——恩格斯

有一条小河流从遥远的高山上流下来，经过了很多个村庄与森林，最后来到了一个沙漠。它想，我已经越过了重重的障碍，这次应该也可以越过这个沙漠吧！

当它决定越过这个沙漠时，它发现它的河水渐渐消失在泥沙当中。它试了一次又一次，总是徒劳无功，于是它灰心了。“也许这就是我的命运了，我永远到不了传说中那个浩瀚的大海。”它颓丧地自言自语。

这时候，四周响起了一阵低沉的声音，“如果微风可以跨越沙漠，那么河流也可以。”原来这是沙漠发出的声音。小河流很不服气地回答说：“那是因为微风可以飞过沙漠，可是我却不行。”

“因为你坚持你原来的样子，所以你永远无法跨越这个沙漠。你必须让微风带着你飞过这个沙漠，到达你的目的地。只要你愿意放弃你现在的样子，让自己蒸发到微风中。”沙漠低沉地说道。

小河流从来不知道有这样的事情，“放弃我现在的样子，然后消失在微风中？不！不！”小河流无法接受这样的概念，毕竟它从未有过这样的经验，叫它放弃现在的样子，那么不等于是自我毁灭了吗？“我怎么知道这是真的？”小河流这么问。

“微风可以把水蒸气包含在它之中，然后飘过沙漠，到了适当的地点，它就会把这些水气释放出来，于是就变成了雨水。然后这些雨水又会形成河流，继续向前进。”沙漠很有耐心地回答。

“那我还是原来的河流吗？”小河流问。

“可以说是，也可以说不是。”沙漠回答，“不管你是一条河流或是看不

见的水蒸气，你内在的本质从来没有改变。你会坚持你是一条河流，是因为你从来不知道自己内在的本质。”

此时在小河流的心中，隐隐约约地想起了自己在变成河流之前，似乎也是由微风带着自己，飞到内陆某座高山的半山腰，然后变成雨水落下，才变成今日的河流。

于是小河流鼓起勇气，投入微风张开的双臂，消失在微风之中，让微风带着它，奔向它生命中的梦想。

我们生命的历程就像这条小河一样，朝着自己认定的目标前进，却被这样、那样的障碍挡住了前行的步伐。“小河流”是幸运的，因为它碰到了“沙漠”这位耐心的智者指点迷津。“因为你坚持你原来的样子，所以你永远无法跨越这个沙漠。”很多时候，真正的障碍来自于你自身，来自于你画地为牢，不肯做出改变。

每个人都有缺点，同时每个人都有渴望成功的愿望，我们总是带着或多或少、或大或小的缺点走在通往成功的路上，这些缺点往往会让我们走得磕磕绊绊，甚至摔得头破血流。如果你屈服于这些缺点，而不去努力克服，它们将会像暴君一样统治你，这样的话，你离梦想只会渐行渐远。所以，对于自己的缺点千万不可放任自流，你必须要设法克服它。不可否认，战胜自己的缺点，改变自己是相当困难的，因为你可能要与你多年的坏习惯作斗争，这当然是痛苦的，但是一旦你克服了某个缺点，你便会增加经验和信心，从而会少走很多弯路。

一位英国国教教主曾说过，“我年少时意气风发，踌躇满志，当时曾梦想要改变世界。但当我年事渐长，阅历增多，我发觉自己无力改变世界，于是我缩小了范围，决定先改变我的国家。但这个目标还是太大，我发觉自己还是没有这个能力。接着我步入了中年，无奈之余，我将试图的对象锁定在最亲密的家人身上。但上天还是不从人愿，他们个个还是维持原样。当我垂垂老矣，我终于顿悟了一些事：我应该先改变自己，用以身作则的方式影响家人。若我能先当家人的榜样，也许下一步就能改善我的国家，将来我甚至可以改造整个世界，谁知道呢？”

美国成功哲学演说家金·洛恩说过这么一句话，“成功不是追求得来的，而是被改变后的自己主动吸引而来的。”人只有先改变自己，才能改变周围的事物，要想踏上成功的道路，就必然要克服自身的缺点。要实现自己的目标，就必须突破自我，迅速地改变自己。突破自己的方法很多，每个人都可以掌握，关键在于你改变自己的意愿够不够强烈。99%的意愿加上最好的方法，还是没有效果的话，那是因为有1%的可能你会选择放弃。当你热情洋溢地开始一项任务时，即使你没有明确的思路，也会绞尽脑汁想出一个对策，哪怕是一个效率很低的方法，你也会尽全力将它完成。可当你对这项任务毫无兴致时，就毫无动力可言。

只要你相信，就一定可以改变。如果你的上司批评你的办事效率低下，你不去提高自己的执行能力，即使换了部门也没有用；如果你的丈夫埋怨你做人过于苛刻，你不去改变自己的陋习，就算再结一次婚也没有用。事情大都如此，只要你肯做出改变，生活也会随之变动。但是有很多人还是会找借口，我不行、我不能、时间不够、钱太多、太贵、太浪费、太奢侈……讲了一大堆借口，有帮助吗？事实上没有。每一个人都必须排除借口，百分之百地对自己的生命负责，勇于认错，快速行动才能最终实现自己的梦想。

远离负面情景

做出改变从来都不是一件容易的事情，在这个建立崭新自我的过程中，必然会经历各种各样负性的情绪，如“我不能”，“我做不到”等。大多数人都困在这样的负面意识里，寻找着各种各样的借口，选择逃避。你的周围是不是存在着这样的人，他们乐天由命，即使发现自己的不足，也不会主动改变，还经常向你灌输：“为什么要改变呢？”远离他们，多接触那些给你鼓励和赞赏的人，从他们身上汲取力量。停止抱怨，把焦点放在改变自己上，多吸收积极的、向上的信息，以更好地帮助自己改变。

提高对自己的期许

问问自己：“我想改变自己的哪个部分呢？”唯有认清目标，才能真正走向梦想的坦途。提高对自己的期许，而不是怀疑和否定自己。“我可是连想都不敢

想啊!”多么可笑，想一下又不会花费金钱，也不会失去任何东西，有什么不敢想的呢？你可以把自己的目标及理想写在一张卡片上，并随身携带，这么一来，会在无意中提醒自己，你的想法将刺激你朝梦想成真的道路前进。

不要画地为牢

每个人都会在不知不觉中对自己设一些限制，实际上，人类是没有任何局限的。试想我们从一个凡事依靠别人的婴儿变为一个可以独立生存的个体，从没有任何代步工具发展到现在的飞机、轮船，谁能肯定我们不会继续前进？只要清除内心的障碍，尝试去做一些原以为不可能做到的事情，你就会发现，原来自己也可以办得到。可能你以前尝试过，不幸的是，失败了，那就不要陷在以前的阴影里走不出来，甚至让不好的经验重演。你要把过往旧事及伤痛清洗干净，不要在无谓的事情上浪费时间。走出自己给自己画的圈，切断心中的偏执，你就会发现内心又轻松了，对生活的看法也全然改变。

改变外在环境

要想让生活朝着你希望的方向发展，需要创造出适合自己的外在环境。要知道自己到底想要什么，然后去想象和感受，改变环境中的不利因素，让生活趋向于你想要的方向。善于和他人相处，结交朋友，唯有在情感的支撑下，改变周围环境才有力量。

不要过分计较结果

确定自己的目标，朝目标前进的同时，还要随时保持警觉，若发生对你而言更有利的事，应尽快把握。不要过于计较路上的得失，不断前进才是最重要的。

相信你能，你就无所不能。你还在为自己的缺陷自怨自怜吗？赶快停止吧。改变你的缺点，你才能改变自己的人生。就像月亮不管圆缺，都会发出照亮夜空的美丽月光，生命也是如此，不管我们以什么样的相貌出现，都不必自卑，你唯一需要的，就是相信自己。只要下定决心，就必定会突破自我。生命是一块宝石，它需要我们细细雕琢，去除掉那些妨碍我们焕发光彩的瑕疵，必然要求我们有放下自我、改变自我的决心和勇气，唯有这样才能让自己光彩夺目！



小贴士：适当地冒险

每个人对于尝试新鲜事物都会感到害怕，但是你不能让这种害怕阻止你。害怕通常来源于个人的想象，这实际上是很愚蠢的。要忘记“我不能”这句话，并且要问问你自己为什么觉得你不能：是因为你害羞、太老了或是学历不够，还是害怕你会失败？要意识到，这些因素只是在无形当中困扰着你，它们并非是真正的障碍。必须要学会迈过那些因你自己而产生的绊脚石，要敢于冒险。如果你害怕失败，那么写一张你最喜欢做的二十种事情的清单，然后按照所写的去做，但不要期望在第一次做的时候完全正确。记住：不是因为事情太难而使我们不敢去面对它，而是因为我们不敢去面对太难的事情。

重视自己：无论相貌如何，自己永远是独一无二的

你是蔷薇，就不要强求自己成为玫瑰。

——莫杰

一只小麻雀飞到森林里，看到了一只孔雀，它觉得孔雀的翅膀好美丽，再看看自己这么丑，自卑感油然而生。到了晚上，小麻雀做了个梦，它梦见自己变成了一只美丽的孔雀，正兴高采烈时，突然有一只狼迎面扑来，小麻雀努力地振动翅膀想逃走，发现自己已经不能飞翔了，吓得它惊惶醒来。小麻雀心想：还好只是个梦。

有一天，小麻雀飞到一座高山上，它看到老鹰飞得很高，好威风，自己跟老鹰比起来真是太渺小了。一会儿麻雀靠着树干睡着了，梦见自己变成了老鹰，任意在天空中飞翔，但是，它以前的好友却都离它而去，不敢再与它为伍了。它突然觉得好孤单，还是当小麻雀的日子比较快乐。醒来后，它非常庆幸自己还是一只小麻雀。

现代生活中有很多女人就像这只小麻雀一样，忽视自己本身的优点，羡慕孔雀的美丽和老鹰的威风，于是便进行模仿，为的就是吸引住别人目光的那一瞬间的艳惊四座！结果呢？也许春秋时代的先人们已经通过那位大名鼎鼎的东施姑娘告诉了我们答案。

很多女性朋友都生活在他人而不是自己的世界里，以他人看法为准绳过自己的生活而不是以自己的内心为准绳过自己的生活。她们必须要“像”谁，如果不像就觉得一点也不踏实。于是就去模仿，模仿他人微笑的眼神、走路的姿态、讲话的语气等，仿佛只有跟别人一样了，生活才能步入正轨。但是尘世中总会有人长得比我们漂亮，总会有人比我们博得更多的青睐，难道要一直模仿下去吗？其实很多时候我们都忽视了自己本身的优点，麻雀的翅膀虽然不如孔雀的好看，但是当危险来临时却能展翅高飞。看重自己，你就会发现其实自己并非一无是处。

有一位漂亮的公主，从小被巫婆关在一座高塔里。巫婆每天对她说：“你的样子丑极了，见到你的人都会害怕。”公主相信了巫婆的话，怕被别人嘲笑，所以不敢逃走。直到有一天，一位王子经过塔下，赞叹公主貌美如仙并救出了她。实际上，囚禁公主的并不是什么高塔，也不是什么巫婆，而是公主认为“自己很丑”的错误认识。

“为相貌发愁”或许是所有女人的烦心事，即使是拥有倾国倾城美貌的女人也会担心自己某一方面是不是还不够完美。每个女人都渴望自己拥有足以锁住别人目光的美貌，可惜的是，上帝并没有赋予每个人都可以拥有一张漂亮脸蛋的权力。有的人一出生便因为出色的外表而备受瞩目，有的人则因为平凡的面孔而得不到应有的注意。

我们总是希望得到别人的关注，受到别人的重视，我们羡慕那些万众瞩目的明星，因为他们永远是目光的焦点。当我们得不到关注时，就会自然而然地认为“都是因为我不如人家漂亮”。这是一种认知上的错误，久而久之，你就会觉得生活中所有的忽视、挫折和不如意全部源于你不甚出众的外表。多么可笑！莫非那

些相貌丑陋的人就注定要生活得一塌糊涂？

问题究竟出在哪里？事实上，有这种想法的女人已经陷入了自己亲手挖的陷阱而不能自拔，她们忘记了自己是一个独特的个体，要想得到他人的重视，就必须先重视自己。可能每个人都听说过这句话：天底下没有两片完全一样的叶子，但是并不是每个人都能透彻地理解这句话的含义。如果你有幸拥有孪生兄妹的话，你还能看见相貌和你相像的人，可是，即使是孪生兄妹，你们的语气、口味、行为方式、价值观等，能够一模一样吗？不会再有第二个人能够经历你所有经历过的事情，任何人都只能过自己的生活，这就好像玩扑克牌，任何时候，你只能出自己手中的牌，不管好坏。能否赢得胜利，全凭自己把握。

我们可能长得不漂亮，但是没有人可以阻止你活得漂亮，除了你自己。试想一下，假如你拥有一件这个世界上绝无仅有的稀世珍宝，你会如何对待它？答案显而易见。其实我们每个人都拥有一件全世界独一无二的宝贝，那就是我们自己。每个人都称得上前无古人，后无来者。每个来到这个世界上的人，都已经受到了上帝的万般宠爱，被赋予了与众不同的特质，而且，由于每个人都有不同的责任和作用，每个人的人生目的都是别人无法取代的。所以，我们还能有什么理由不像重视稀世珍宝那样重视自己呢？

爱默生曾写道：“嫉妒是愚昧的，模仿只会毁了自己；每个人的好与坏，都是自身的一部分；纵使宇宙间充满了好东西，不努力你什么也得不到；你内在的力量是独一无二的，只有你自己知道自己能做什么，除非你不去想，不去做。”可见，了解、接受并重视独一无二的自己是多么重要。

学会与自己相处，了解自己

现代的女性生活过于紧张，整天忙碌于日常事务和人际关系，很少有时间面对自己的内心，与自己进行交流，也无暇去了解心灵深处的自己，对什么事情感兴趣？强项是什么？主要价值观如何？最在乎的是什么？相信很多人并不能很清楚地回答这些问题。女性朋友们不妨给自己的心灵放个假，没有事业与生活的压力，没有对金钱与财富的渴求，没有上司、没有竞争、没有工作、没有应酬，

与真我对话，了解“我是谁”，明白“我要什么”。

至于独处的方式，那就因人而异了。有人喜欢在周末的时候去郊外远足，或是一个人喝茶晒太阳；有人喜欢找一处清净的地方与外界切断联系，一个人安静冥想。总而言之，独自一个人时，能给我们一个较客观的审视生活的场景，有利于我们了解自己的内心世界和生活方式。孤独能让我们找到自我内在的心声，了解独一无二的自己。

学会接受自己

每个人在相貌上都难免有这样或那样的缺陷，没有必要为此悲观失望。

一位正在读中学的花季少女，因为遗传的关系，体型要比同龄人胖很多，所以身材问题给她带来了太多的不自在，她永远都是最后一个进教室，临近下课时，又提早溜出教室，从来不跟同学们打照面。这样一学年下来，竟然有很多同学根本就不认识她。有一次，她对全班同学说：“我是一个很有耐心的人，对很多事情都感兴趣，但大家通常只看到我的外形，看不到我的内在，我希望大家能多多了解我。”说完这些，大家都对她报以热烈的掌声，从那天起，她真正地融入到班级中，自然大方地与每一个人相处。

卡耐基曾说过，“不要浪费时间担忧自己与众不同，你应庆幸自己是世上独一无二的，应该把自己的禀赋发挥出来。”当你接受自己时，你会发现，你接纳了世界，同时，世界也接纳了你。最糟糕的莫过于连自己都不接受自己。所以，无论你长相如何，你应为自己是世上独一无二的而感到自豪。

重视自己，不要盲目效仿

每个人获得成功的概率都是相等的，相貌堂堂的人并不比相貌平凡的人占据多少先机。不可否认，长相靓丽的人总会最先得到别人的关注，但是能够长久吸引别人目光的只会是自身的人格魅力。很多人并不缺乏机会和才华，缺少的是对自己的认识和对自己的坚持。赫赫有名的意大利皮衣商安东尼·迪比奥在谈到自己成功的经验时不无感慨地说：“我并不是一个天生的成功者，许多人都比我更

聪明、更有才华。我唯一比他们强的只不过是我更懂得坚持自己而已。”

别人成功的方法在你这里未必显灵，就算当年那颗神奇的苹果砸到了你的脑袋上，没准只能成为你盘中的美餐。你不是牛顿，也没有谁会要求你成为牛顿，你只能是你自己，独一无二、绝无仅有的你。所以，重视自己吧！寻找适合自己的一切，莫去羡慕他人的机遇和成功，更不要愚蠢地认为只要把他人成功的行为方式照搬过来，就可以获得成功的人生。

重视自己，坚持做自己，并不是让你目空一切，看不到他人的优点和自身的缺陷，那样只会毁了你自己。黑格尔说过，“存在即合理。”你可能没有显赫的出身，出众的身材，优雅的做派，但是你肯定有不同于别人的特色，正是这些特色让你变得与众不同。每个女人都要释放自己独特的美，做一个独一无二的女人。



小贴士：做自己爱的主人

“灰姑娘”的梦毕竟不真实，因为水晶鞋是最不可靠的东西，信赖水晶鞋的女人是可怜的“机会主义”者：上天给你机会时，你是公主；上帝不给你机会时，你是女仆！如果女人一生只为了等待上帝的安排，那你的好运气恐怕永远等不来。赤脚前行，踩住真实的地板，唯此，路才走得踏实。女人，要做自己的公主，爱独一无二的自己！

自信：现在的自己永远是最好的自己

我不美丽，但我拥有自信。

——毕淑敏

自信本身就是一种美，一种持久的美，一种坚韧的美。美国著名心理学家弗洛姆在《爱的艺术》中写过这样一段话：她不一定漂亮，但一定有在众人中被你

一眼认出的气质。她自给自足，放纵自己尽情地享受生命的乐趣，又清醒地保持灵魂的明净。她会为一瓣花而心醉，像一棵树感受清风，树叶摇曳着一声叹息，在简单中蕴藏着最深的宇宙。她看到了生命背后的黑暗，深知阳光与夜的交替，死亡如影随形，但永不绝望。她本能地拒绝贪婪，她的心像埋藏了千年的莲子，历尽沧海桑田，洞彻世事烟云，依然会鲜活地从沙土里开出花来。笑声和细语如冬日暖阳，化解心中坚硬的块垒。

自信的女人就如同这段文字一样优美，让人仰慕。很多人都听说过一个女孩与一只发夹的故事。

有一个小女孩，她总爱低着头，因为她一直觉得自己长得不够漂亮，所以很少有人注意到她。一天，她到饰物店去买了漂亮的发夹，店主不断赞美她戴上之后特别漂亮，她虽然不是很相信，但还是很高兴，急匆匆地跑出去让大家看看，出门前与人撞了一下都没在意。当她昂着头在学校里行走时，身边的人都纷纷发出赞叹："她真美。"她的老师也对她说："你昂起头来真美！"她想这一定是发夹的功劳，可站在镜前一照，头上根本就没有什么发夹，这才想起必定是走出饰物店与人碰撞时弄丢了。

可见，无论是貌若天仙，还是相貌平平，只要你昂起头来，自信的快乐就会使你变得美丽起来。

学生时代，被大家叫做"校花"的女生，走路的时候下巴总是上扬 15 度；小区里最漂亮的姑娘，总是最先穿上白色的长裙，宣布夏天的到来；办公室里最漂亮的女孩，总是昂首阔步，留给大家一个婀娜多姿的背影。事情好像一直是这样的，相貌较好的女人往往显得比较自信，她们乐于展示自己的美丽；而相貌平平的女生，则常常否定自己，羞于展示自己。

女人总是在意自己的相貌，而往往忽视了"美貌使人骄傲一时，自信使人魅力一生"的道理。毫无疑问，外表的美当然可以让人眼前一亮，但是时光终究会流逝，外表的美丽也总会因时间的消逝而逐渐黯淡，不管你是如何的不情愿，岁月的痕迹仍会义无反顾地爬上你的眼角，染白你的发梢，让你在感叹之余黯然神伤。

相信此时此刻的自己是最好的，不要因为自己平凡的相貌而包裹自己，暗暗地羡慕别人光彩夺目的人生，而忘记了自己完全有能力创造属于自己的璀璨人生。

小S是大家都很熟悉的综艺节目主持人，按照美女的判断标准，她算不上绝色美女，但是却有那么多的人夸她漂亮，臣服于她的魅力。以前，她与姐姐——大S、吴宗宪一起主持“我猜，我猜猜猜”时，还是貌不惊人的“丑小鸭”，而今这只在姐姐的光环下的“丑小鸭”已然变成“白天鹅”，她用心经营着自己智慧而俏皮的小女人形象，自信又可爱。她主持“康熙来了”时，那种由于自信而流露出来的神采飞扬，让人不得不折服，这真的是一个很有魅力的女人。

女性朋友一生中扮演的角色繁多，更需要自信心来做后盾。自信的女人，总是精神焕发、昂首挺胸、神采奕奕、信心十足地投入到生活和工作中去。就像小S一样，那种从容和自信的美并不是每一个徒有虚表的人所能拥有的。自信的女人，不需要有倾国倾城的容貌，哪怕是相貌极其平凡，但是她的言谈举止所溢散出的美好却让人倍感舒服。她在人堆里是最耀眼的，举手投足之际已倾倒众生。

从某种意义上说，对女人而言，拥有自信比拥有美貌更为重要。因为由内而生的自然魅力才是女人美丽的源泉，而这种魅力是建立在从容和自信的基础上的。从容和自信所赋予人的光彩，永远都不会因时间的流逝而改变。每个人生下来都不一定是漂亮的，而且越长大越发现自己的外表有这样或那样的不足，于是开始寻求改变，经济条件好一点的就去做五花八门的整形手术——割双眼皮、隆鼻、抽脂、削骨等，甚至有些女孩子专门拿着某女性的照片，让整形医生照着照片给她整容。当然，爱美之心人皆有之，整形也未尝不可，尤其是在当今的社会观念下，拥有一张好面孔真的可以省去很多麻烦，但是这种日渐成风的追逐外表的浪潮，是不是让我们正在慢慢失去自我呢？是不是让我们忘记了美丽是由内而外的？

《绝望的主妇》里的 Gaby 是一位风光无比的漂亮模特，可是她的女儿小小年纪就体重超标，脸蛋长得也不漂亮。有一天，女儿偷偷地化了妆去上学，Gaby 因此被校方批评而丢尽了脸面。她非常生气，不明白女儿为什么要化妆，女儿告诉她自己只想变得和妈妈一样漂亮。于是她对女儿说："当我还是一个模特时，穿梭于各大时尚秀场，每个人都赞叹我的漂亮，我过得非常容易，每天满足于各种赞美与追逐中。可当我走下 T 台，结束模特生涯时，我开始和普通人打交道，这时我发现自己真的是一无所有，不懂政治，不懂古典音乐，也不知道那些从来没有听说过的作家，甚至都做不好一顿饭。以前的生活总是流连在衣服和鞋子中，每天只想着把自己打扮得光鲜亮丽，却忘了关注自己的内在。我不希望有一天你有和我一样的感觉。"

美丽的容貌也许一生都不会拥有，但是我们可以播种自信。美丽的花只能开在脸上，而自信的根却扎在心里。美丽虽具有与生俱来、得天独厚的优势，但美丽毕竟是消耗品，它迟早会消失殆尽，而自信却可以如影随形！拥有了自信，便拥有了洒脱与从容；拥有了自信，便不会无病呻吟；拥有了自信，便不会彷徨无助。自信所散发出来的光彩绝对是漂亮的脸庞散发出的光彩所不能比拟的，那是一种经得起时间的美，一种更耐人寻味的美。

相信很多人都诧异为什么查尔斯会扔下国色天香的戴安娜，而去找那个相貌平平的卡米拉。那个叫卡米拉的女人真的有魔法吗？她绝对算不上漂亮，一头金色卷发，高高的鼻梁和半透明的"英国玫瑰"色的皮肤，没有多少特色。但是她身上有种与别人截然不同的气质，那就是自信，无论她身在何处，总是昂首挺胸，她身上那股磁石般的力量和不可战胜的自信在很大程度上弥补了她相貌上的不足。她从不注意打扮自己，经常随便着装，她的发型自然而飘逸，显得很朴素。她从不花过多的时间来修整自己的头发或者涂抹自己的指甲，她朴实无华。自信满满的她对生活充满乐趣，叛逆、大胆、率真让她与那个时代的女人相比，显得与众不同。正因为她活得那么真实，才深深地打动了查尔斯，并用一切方式向她表达着自己的爱意。

自信的女人是最美的，因为自信可以打倒一切浮夸的、终会消失的美丽，展

示成熟的魅力。只有自信的女人才不会失去生活的激情，才会在镜前对自己不再年轻的面容说，我就是我，我是热爱生命、热爱生活的。做一个自信的女人吧，愿普天下的女人都拥有潇洒温婉的自信和淡定从容的优雅！



小贴士：和自己制订“心灵契约”

“现实中的恐惧，远比不上想象中的恐惧那么可怕”，所以，敢于面对挑战，鼓起勇气，多试几次，你的自信心就会慢慢高涨起来。给自己一点压力，制订一些约束，并遵守这些约束。在参加生存训练时，就这么对自己说：不管怎么样的活动，什么都要尝试一遍。结果可想而知，你不仅享受了其中的乐趣，还提高了自己的自信心。所以，为自己订下约束，并遵守约束和自我信赖，随着时间的推移，你的信心就会成为你的勇气和力量。

扩大效应：相貌的问题真的有你想的那么严重吗

人的相貌各有自然禀赋，由不得自己选择，也容不得自己后悔，更不能成为裹足不前的借口。

——佚名

不得不承认，相貌美的人往往会比相貌平平的人得到更多的关注，这也就是所谓的“美貌效应”。大街上的漂亮女孩总是有很高的回头率，也有人观察到，在托儿所、幼儿园里，漂亮的孩子易讨阿姨的欢心。所以，那些觉得自己长相丑陋的人，对自己的生活常常会缺乏信心，尤其是年轻女孩，整天一副不敢抬头、不敢面对的样子，没有朝气和活力。

“自我心理学之父”阿德勒，患有先天性软骨病，儿时身体弱，体形矮小，比起他的兄弟姐妹，一点都不起眼的他并不特别受宠，5 岁时还得过大

病，受到死亡的威胁，但他坚强地活了过来。上学后，又因数学差受到老师的歧视，被当做差等生看待，但阿德勒凭着顽强的意志和刻苦的努力改变了别人对他的看法而成了优等生。他的一生正如他的著作《超越自卑》一样，一直活得乐观而自信，努力地完善着自己，最终也获得令人瞩目的成就。

据说，我们的孔圣人也是相貌极其古怪的人，但是历史并未留下人们认为他们丑陋的记载，留下的只是他渊博的学识和高贵的人格，所以，一个人真正有吸引力的是那些显现了智慧、德行、教养、个性等心灵品质的因素。一个人之所以完整，就是因为他不只有外貌，还有丰富的内涵。很多人因为自己的长相自卑，就是因为他们忽视了自己的更为重要的内在，把外表想得太重要了。

一个青春期的女孩，因为自己的牙齿长得难看，就少言寡语，从来不敢开怀大笑，也不敢和其他同学交往。周围的同学都认为她很古怪，整天不苟言笑，呆着一张脸，常常在背后议论她，久而久之她和班级脱节了，集体活动也不主动参加，整天一个人坐在教室里，变得越来越沉默寡言，失去了该有的天真烂漫。仅仅因为一副难看的牙齿，这个女孩便对自己失去了信心，对生活失去了热情，原本应该丰富多彩的生活变得索然无味，真的很悲哀！

相貌通常是我们与他人交往时最先注意到的，这就避免不了有人会以貌取人，尤其是入世尚浅的年轻人，会比较留意别人对于自己的表面印象，所以在容貌上也比较敏感。有些刚刚毕业的女大学生求职时，因为相貌问题遭到招聘方的拒绝，于是备受打击，常常为自己的相貌唉声叹气，不敢主动出击以抓住出现在自己眼前的机会，也不敢去追求自己想要的生活。她们都把自己的相貌缺陷扩大了，忽视了自己有许许多多惹人喜爱的优点，其实很多时候你会发现相貌、身材这些我们自以为重要的东西跟我们未来的幸福和成功没有太多的联系。就像俞敏洪所说，“如果说一个人的相貌和成功有关，那就不会有马云和阿里巴巴，因为如果有谁认为马云长得好看，那一定是审美出了问题。”

一个女人可以生得不漂亮，但是一定要活得漂亮。容颜总会老去，但是你的博学、修养、优雅、善良等美好品质却像美酒一样越陈越醇，而这些恰恰是你吸

引他人的地方，也是你被赞颂的原因，即使你长得并不漂亮。

有个女孩从小就是“水桶”身材，典型中国人的小眼睛、单眼皮，考上大学之后，在一群身材玲珑有致的女孩面前自惭形秽。中学时成绩一直很棒，觉得自己很聪明，这时才发现像自己这种智力的随处可见，慢慢地，这点仅有的值得炫耀的资本也没有了。于是，开始减肥，每天都饿得头晕眼花；学着化妆，脸上惨不忍睹；买衣服，让自己穿得花花绿绿。拼命想改变自己的外表，可是不管怎样折腾，内心还是自卑，还是不能像那些漂亮女孩一样大胆地展示自己。为了排遣内心的自卑和孤独，她经常在周末独自远足，看着风景；放暑假了，自己买张车票出去旅游，直到没钱了才回家；一整天泡在图书馆看书，哲学、武侠、言情、古典小说、外国文学，统统来者不拒；也开始积极参加学校的各种活动，参加各种自己喜欢的社团。可是，还是觉得自己不如那些漂亮的女生。一次班级活动，很多女生对她说，最欣赏她的是自信。她简直不敢相信自己的耳朵，原来自己在别人眼中是一个敢作敢为、朝气蓬勃、充满魅力的形象。

很多人都和这个女孩一样，过多地把目光停留在自己的外貌上，这样往往就会把外貌的缺陷放大，觉得自己处处不如人，同样以为别人眼中的自己也是很差劲的。一个很简单的例子：天桥上有一位头发蓬松、凌乱，衣服破破烂烂的乞讨老人，这时一位非常时髦亮丽的女人拎着精致的皮包款款而来，老人伸出了双手对她说：“小姐，行行好吧。”可是这个漂亮的女人却厌恶地推开这双手，挑了挑眼皮，冷冷地说：“让开。”这时迎面又走来了一位相貌平平、身材臃肿、脸上长满雀斑的女人，老人同样向她伸出了双手，然后她温和地笑了笑，把挎包上的拉链拉开，拿出了一些硬币放在老人手里。如此一个美女、一个丑女，你在谁的身上看到了美？明艳动人却让人感觉冷酷无情，朴实无华却让人心生暖意。此刻，你必定抛开了相貌的框架，体会到了内涵的深刻。

人们常说，女人是一本书。那么，外表靓丽的女人应该是一本抢手的时尚潮流书，身前手后总是簇拥着一大堆追求者。而内涵丰富的女人则像一本耐人寻味的名作，虽然不是畅销的，却能等到懂它的人，一旦被捧在手心，那种相见恨晚、

爱不释手的情愫却是一生都不容易释怀的。那些对自己外表不甚满意的女人，不妨提升一下自己的气质和内涵，因为这些才是他人关注你的焦点。

适当地修饰自己

如果你对自己的外表不自信，可以适当地修饰自己的仪表。孔子说过，“出门如见大宾”意思是说出门前都须经过修饰打扮，郑重其事，如同去会见重要客人。这样既照顾了自己的门面，又体现了对他人的尊重。不要因为自己长得丑，就闭门不出，这样不能解决任何问题，多看看一些诸如化妆、衣服搭配等方面的书籍，找自己的朋友做参谋，寻找最适合自己的。如果你的身材不够匀称，不要刻意节食，或是吃减肥药，把自己搞成一张大黄脸，反而更加不美丽，而应该合理调节饮食规律，少吃易发胖的食物，经常运动，时间和金钱允许的话可以到健身房定期锻炼。每次你都以美丽整齐、典雅得体的面目示人，不仅自己增强了信心，也让他人赏心悦目。

填补内心的智慧

相对于修饰自己的外貌，提升自己的内涵无疑更加重要。一个外表美丽却内心丑陋的女人，永远不会给他人带来美的享受。长相只是一时的印象，真正能给别人留下印象的是从内到外散发出的那种气质。一个女人的整体是否好看，是否受到大家欢迎和认同，不仅取决于五官和身材等表面的东西，还取决于思想、性格、为人处世、修养、气质、文化底蕴、善良等许许多多在你在平常生活中表现出来的个人特质。想想刘嘉玲、王菲、张曼玉等受人追捧的巨星，你不可能仅看到她们的美丽，更多的是在赞叹她们的气质，这也是她们成为经久不衰的恒星而不是惊鸿一现的流星的原因。

不要再为自己外在的东西而苦恼，不要把目光过多地停留在自己的相貌上，多多注重自己的精神和思想，做一名有教养、有知识、有智慧，以及具有优雅风度的女子，在周围的人们心中播下温情、希望和勇气。



小贴士：印象管理

印象管理是指个体以一定方式去影响他人对自己的印象，是个体适应社会的一种方式。现实生活中，在不同的情境里，每一个体都承担着许多的社会角色。个体要被他人、公众和社会所接受，其行为表现必须符合社会对他的角色的期待。为了更好地适应社会，个体就要实施有效的印象管理。成功的印象管理的基础，是正确地理解情景，正确地理解他人，正确地理解自身的状态，正确地理解自己承担角色的社会期待。

奢侈：适当的奢侈是很有必要的

有人认为奢华的对立面是贫穷。事实并非如此。奢华的对立面是粗俗。

——香奈儿

女人，该奢侈时就奢侈一下吧。会爱惜自己的女人最美，会享受生活的女人最美。

小雪应邀出席一个晚会，晚会的主题是“美和时尚”，所以要求出席晚会的来宾一定要盛装出席。接到邀请后，她就开始准备当晚的服装，终于在心仪很久的一家国际名牌店中找到了合适的服装——一条高贵优雅的黑色长裙，非常适合当晚的主题。可一看价钱，比预想的价位高出很多。当时很想放弃，可是穿在身上是那么美丽大方，真的非常适合自己，一旁的好友也不停地劝她买下，于是一咬牙买了下来。晚会上，来来往往的来宾都向小雪投来赞赏的目光，纷纷向她询问穿的服装是什么品牌，在哪里可以买到。这种被关注、被羡慕的感觉让小雪非常满足，虽然搭上了两个多月的薪水，但是却赢得了非凡的感觉，得到了他人的赞美，也让自己平添了许多自信。

我们从小就被教育要艰苦朴素、勤苦劳作，不可碌碌无为、贪图享乐、虚度年华，“奢侈”这个词很多时候对于我们来说简直是罪恶的。可是，我们努力生活的目的难道不是为了享受生活的乐趣吗？很多女人，每天除了工作，就是丈夫和孩子，时刻都在忙碌，每天在繁忙的工作与家庭的交织中忘了自己的存在。当手上沾满肥皂泡时会想，等孩子长大了、稳定了，就能享受一下生活了。当孩子渐渐长大，自己又成了“家庭教师”，为孩子的成绩忙活。面对自己的工作，即使不能做得特别出色，也不想被人辞退下岗，因此时常要加班。有一天病了，不能再做任何事情时，还躺在床上傻傻地想，家里是不是乱成一团，孩子吃饭了没有等。可是病好了以后才明白，少了谁地球还是一样旋转，没有自己，丈夫和孩子的生活也不会有多混乱，自己原来并没有那么重要。

女人别只顾一味地忙碌，而遗忘了生活中应有的享受。偶尔照照镜子，面对着一张黯淡枯黄的脸，才发现在平淡的生活中遗忘了自己，就像梳于打理的花，到了败落的季节。整天忙得天昏地暗，却不知皱纹已悄悄地爬上了自己的脸颊。这样的一生何谈快乐和幸福。

女人对自己爱的人通常都是无私奉献的，而对自己却非常苛刻。常常可以看见一些女人，在给自己买了一双心爱的鞋子后，心疼得不行，总在心里不停地叨念：“又花钱了，其实也可以不买的。”但如果是为男朋友买了名贵的领带或是为丈夫添了高档的新装，即便花再多的钱也会觉得心安理得，心里乐开了花。这样的女人是贤惠的，可是在对待自己方面却是傻傻的，因为她给自己的爱是有额度的，一旦超支，必定要赶紧节省，否则良心不安；而对自己爱的人，她的付出是无额度、无指标的。

可能你身边为数不多的女人有“购物狂”的势头，可她们毕竟是女人中的少数。喜欢花钱的女人很多，舍得花钱的女人很少，舍得无所顾忌地给自己花钱的女人少之又少。很多女人觉得把辛苦赚来的钱拿去买一套高档的化妆品是非常浪费的，其实想一下，一年你最多也就用两套化妆品，就算花得多一点，可以让自己的皮肤美丽起来，可以让自己看起来青春靓丽，自己的钱花在自己身上有什么

错呢？女人要懂得爱惜自己，并偶尔让自己奢侈一下，这样才能让自己的魅力永远散发光彩。而且这样做的结果是你自己也享受了奢侈的滋味，别人也从你身上感受到了作为一个女人的美丽，岂不是一举两得。

很多女人都把“奢侈”理解为一掷千金的挥霍或锦衣玉食的生活，其实“奢侈”可以有更广义的涵义。对于女人来说，适当的奢侈也许仅仅就是在百忙之中，留一点时间给自己；在忙完工作或做完家务之余，给自己泡一杯茶，读一本喜爱的好书，听一段优美的旋律，做一道自己爱吃的菜；或在出门前，认真地搭配自己的衣服，精心为自己画一个淡妆。

以前看过一篇文章，说的是一个女人为了买房，装修房子，省吃俭用，从来舍不得为自己花钱，好不容易买了套房子，心想这苦日子总算熬到头了，却查出来得了乳腺增生。大夫给开了药，她一看得好几百块呢，就没去拿药。装修正需要钱，她不舍得花这个钱，再说，很多女人都有这个病，想着应该不会有什么大问题。结果病情却急转直下，等到她把钱凑出来准备治病时，病情恶化，已经到了晚期，女人躺在医院里等着丈夫来接她，可是丈夫此时却与他的情人在逍遥快活。

多么可悲的女人！自己舍不得吃穿，就连生病都不舍得为自己花钱，结果付出换来的却是背叛。辛辛苦苦地过完一生，却没有穿过一件漂亮的衣服，没享受过一次美味的大餐，没做过一次美容按摩，这样的人生谈何幸福和快乐。

懂得爱惜自己

俗话说，“恋爱中的女人最美。”为什么会这么说？就是因为恋爱中的女人喜欢打扮自己，舍得为自己花钱，每天都会打扮得漂漂亮亮的去见自己的心上人，总是把自己最美的一面展示给对方。想想你有多久都在忙碌中度过，多久没有逛过服装店，多久没有做过美容，多久没有和丈夫一起看一场电影或是散散步，对于这一切的回忆，是否已经过了太久。常常用各种理由忽视着自己，允许自己的生活一塌糊涂，一切都变得理所应当，理所当然地不用打扮自己，理所当然地要以家人为中心。渐渐地，你曾经那么在意的容颜失去了以往的光彩，丈夫开始流

连比你年轻、漂亮的女人，就连孩子也觉得你跟黄脸婆似的什么都不懂。一个女人，如果不对自己好一点，不爱自己多一些，又如何能得到他人的爱？

爱自己就让自己优雅地成熟；爱自己就要精细地保养自己，用心地经营自己的美丽。如果那条项链你非常喜欢，为何不买下来呢？贵一点又如何。它会给你带来愉快的感受，会让你变得与众不同，偶尔这样刺激一次，就当是自己奖励自己的奖品，享受一下这种喜悦，使自己感到小小的满足，也未尝不是一件好事。

女人不要太节俭

女人总是被要求如何做一个贤妻良母，但是贤妻良母不等于节俭，做一个会享受生活的贤妻良母才是聪明之举。看看那些已婚而且风采依旧的女性，她们安心于锅碗瓢盆，但不满足于油盐酱醋。她们会为了减掉因为生孩子而增长的十斤肉，制订严格的瘦身计划，每周固定两个下午去健身房；为了参加聚会，翻看各种时尚杂志，选择适合自己的化妆品和衣服；会经常在淘宝网上浏览各种各样漂亮的饰品，思考着哪副耳环与自己刚买的上衣相配；会和丈夫单独约会，逛街、看电影、享受浪漫的晚餐；会带着儿子参加朋友的聚会，享受一家三口出游的快乐。

如果今天你不想做晚饭，那么全家外出大吃一顿，品尝不一样的味道，家人心情也会很愉快。世界上那么多美食，天天吃自己做的，岂不单调乏味，偶尔奢侈一回，换个口味，也是一种生活的情趣。会享受生活的女人赢来的是丈夫的爱护、孩子的赞美和朋友的信任。所以，不要太吝啬，也不要太节俭，该奢侈时就奢侈，享受会使人生变得美好起来。

很多人一听到“奢侈”就不由自主地联想到“钱”，其实追求生活品质与经济无关，很多时候“奢侈”是很简单的，仅仅是你如何更优雅地享受生活。奢侈可以是一直兢兢业业地工作，偶尔彻彻底底偷一回懒，在上班时就策划好晚间的娱乐活动，以你自己喜欢的方式喧闹到疲惫，一改往常强装出的淑女风范；奢侈可以是一向勤俭过日子，一分钱掰成两半花，偶尔拿相当一笔钱给自己买份惊喜，哪怕只是享受一次 SPA，做一个造型，或拉着一两个朋友在大街上搜索自己喜欢的东西，然后毫不犹豫地掏钱包；奢侈也可以是一味地操劳家务，离开油烟就是

洗衣粉，偶尔解下围裙换上一席清爽，走出去沐浴在阳光下，接受太阳的爱抚，或是吃一次大餐，而不计较花了多少；奢侈还可以是半生的奔走东西、南游北漂，偶尔把自己关在家里两天，什么都不管，埋头大睡。

总之，奢侈不总是琳琅满目的珠宝与价格昂贵的华服，奢侈应该是稀缺但可回味的爱和欣喜。所以，女人一定要爱自己，一个行色匆匆、精神疲惫的女人是不可能美丽的。



小贴士：偶尔的奢侈——唾手可得的“快乐催化剂”

对自己大方的女人一定比对自己抠门的女人过得舒服。女人，都渴望有个宠爱自己的男人，等他来安慰自己柔弱的心，但是，没几个女人想得到，自己要靠自己来宠。做女人，要懂得宠爱自己。倘若问一千个女人：在这个世界上你最想拥有的一件东西是什么？你一定会听到一千个一样的答案，那就是“爱”。女人知道爱是需要能力的，女人更知道总是要先爱上自己而后才有能力去爱自己所爱的人。与生俱来的漂亮不漂亮只是上苍考验女人的方式。女人爱自己就会千方万计地善待自己。所以，停下忙碌的脚步，适当地让自己奢侈一次，给自己一次呵护自己的机会。

女不可不知的性心理技巧

第5章 拿什么留住我们的青春

PSYCHOLOGY

有人说过，“女人最大的敌人不是死亡，而是衰老。”如果把女人比做一株植物，那她的保质期一定很短。青春是每个女人都留恋的，但是花开花落、容颜老去却是自然规律，没有道理可讲。女人的美好年华就是这样无可救药的短暂，有多少人曾看着镜中的自己黯然神伤。不错，美貌会随着时间流逝而打折，但是一个女人的魅力却可以通过人格的完善、适当的化妆、得体的服饰，以及自身修养的提升而得以延伸。

每个女人都渴望愉快的生活，而时间总在往前赶，你的生活是否快乐，你要怎样去生活，都是你自己的选择。当你以一种豁达、乐观向上的心态去构筑未来时，眼前就会呈现出一片光明；反之，当你将思维圈于忧伤的樊笼里，未来就变得暗淡无光了。面对时光的流逝，如何调整自己的心态，让自己活得自在、自得，是我们女性朋友必修的课程。

放纵原理：真的是人生苦短，要及时行乐吗

喜爱人生的人绝不是失败者。

——费德

有两个老太太寿终正寝进了天堂，一个是美国人，一个是中国人。两个老人见面就聊了起来，询问彼此临终前的生活状况。说来也巧，中国老太太和美国老太太同时都拥有一套价值100万元的房子。中国老太太说：“我辛苦了一辈子，存了一辈子的钱，在临死前的一年买下这套房子，我觉得很满意。我一生的劳动总算没白费。”美国老太太说：“我很年轻的时候就贷款买了那套房子，我也辛苦了一辈子，在临死前的一年，我才把贷款还清，我觉得很满意，我一辈子能够在这样的好房子里生活。”

美国老太太提倡的是“及时行乐”型的生活方式，正所谓人生短暂，韶华易

逝，何不今朝有酒今朝醉。时下很多年轻女性已经越来越多地受到这种思想的影响，计划赶不上变化，明天充满了太多的不可预知，我们只能活在当下。很多职场女性要求自己今日事今日毕，就是因为我们能够把握的只有今天。每年都有那么多人意外死亡，谁敢保证噩运不会砸到自己的头上。一个人整天节衣缩食，克勤克俭地过日子，突然有一天被车撞死了，相信他泉下有知的话，也会很懊恼，因为他一天也没有好好地享受过生活。

中国老太太则映射出中国几千年来的传统观念，正所谓未雨绸缪，积谷防饥，先吃苦后享乐，是大多数中国人从小接受的教育。现在这种观念已经越来越受到年轻人的摒弃，被嘲笑过时了，但是一种流传了几千年的观点，自然有它的道理，就像故事中的中国老太太一样，觉得自己一生的劳动没有白费，这也是一种自得的快乐。

有人说人生有三种境界：忍受，接受，享受。仔细想来真是如此。人生短暂，想到过程的偶然和结局的虚无，难免让人无奈忧伤；而就是在这样的人生中，还要遭遇各种烦恼与困厄。想到这些，你又会怎样呢？是处在悲观忍受之中，还是要今朝有酒今朝醉呢？

看看你的身边是不是有太多的人在感叹人生苦短，尤其是当女人年过 30 岁时，这种感想更是常常袭上心头。于是，太多的女人开始疯狂地享受夜生活，经常喝到酩酊大醉，通过放纵自己告诉全世界：我还年轻！正所谓美好的事物总是短暂的，花无百日红，女人的年轻容颜，如同白驹过隙，转瞬即逝，面对这样的无奈，要怎么办呢？难道放纵自己真的可以舒服一点吗？

记得电视剧《武则天》中刘晓庆扮演的老年武则天看着她身边年轻的仕女，幽怨地喃喃自语：我愿用我整个国家来换回我的青春岁月。十多年过去了，这一幕依然让我记忆犹新。既然变老是连皇上都无法抗拒的事情，我们不如坦然接受。坦然接受，不是破罐子破摔、放任自流，也不是放纵自己去做那些本不符合自己真实心愿的行为，而是以一种愉悦的心情和一种欣赏的态度，把衰老带来的种种烦恼化解为人生一种独特的感受，用女人特有的兰心蕙质将生命的每一阶段都变

成一道不可替代的风景线。

当一个女孩呱呱坠地，似乎就注定了她坎坷的一生。如果生活在一个封建思想浓重的家庭，这个女孩就可能受到轻视，上学也要让男孩先上。好不容易熬到了大学毕业，出去找工作，还要受歧视。用人单位常常考虑你以后结婚生子会影响工作，因而不用女生。为了自己的理想奋斗几年之后，忽然发现自己成了大龄女青年，也就是所谓的“剩女”，嫁不出去了。于是，为了能嫁出去，放弃了自己的理想，却又发现男人太挑剔，相处过程难免委曲求全。好不容易盼到结婚成家，却又要面对着相夫教子，做个贤妻良母的命运。如果和老人住在一起，则更免不了处理与公婆之间的微妙关系。柴米油盐哪一样都少不了，既要处理没完没了的家务，又要照顾出门在外的脸面。云卷云舒，日出日落。如果你有什么另类的想法，就会有人在背后说三道四。可见，女人的这一生真的是突出重围的一生！

人最宝贵的是生命。生命属于每个人只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，既不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而懊丧……可能我们每个人都能流利地背诵出小学课本上的这段话，我们也被教育要努力，要勤奋，要志向远大，要通过自己的努力去把握人生，不要低级趣味。可是我们渐渐发现，人生不是敌人的堡垒，是占有不了的，人生是需要品味的。倘若被过分急切的追求和得失之患控制了，我们怎么会拥有轻松美丽的容颜，又怎么会有心情去从容地品味人生的乐趣呢？

事实上，女人的一生应该有适度的悔恨，适度的懊丧，适度的碌碌无为，以及适度的虚度年华。否则，她才是真正虚度了一生。所以，善待自己吧，活出自己的态度，随意一些，淡然一些，不要刻意追求，也不要刻意放纵自己。一个美丽的女人犹如鲜花需要阳光、空气、水和肥沃的土壤一样，补充自己内部的养分才是上上策。

和自己的工作培养感情

女人一生除了要和自己的家庭打交道之外，大多数时间都生活在工作环境中。如果你有幸做自己喜欢的工作，那是一种享受。可是，现实中并不是所有人

都能如愿地从事自己喜欢的工作，工作对于有些人来说只是一个饭碗而已，久而久之，难免会造成心理和情绪上的困扰。因此，要及时调节自己的情绪，让自己尽快融入工作，培养对工作的感情，这样才会让自己心情愉快。无论是对人或对事，只有在了解和融入后，才会喜欢。不要说“我讨厌现在的工作”“这里的人际关系好复杂，我应付不了”等，如果你不能改变这些，那么就要学着去适应。

不要整天黑着一张脸上班，因为这样于事无补。花点时间对公司的事物和观念进行全面的了解，可能就会发现不一样的天地；多和同事交流，主动加入到闲聊当中，没准你会发现那个讨厌的同事和你有不少共同点；经常找以前的同学、朋友小聚，一方面收集信息，另一方面也拓展了自己的人脉，给自己的工作提供了便利。让自己喜欢上现在的工作，既会让你在事业上顺风顺水，也会让你的每一天充满欢声笑语。

淡然，心境平和地对待外界

做女人应该以一种淡然的心态活着。不以物喜，不以己悲，不管发生了什么，始终要保持自己的平静。生活是沉重的，对女人而言，工作、家务、孩子就是主旋律，要把家务做得井井有条，要把工作干得有所成就，要把孩子教育成材的确累，但可以在心态上保持轻松。带着愉快的心情去工作，带着锻炼的想法去做家务。累了，就为自己熬一碗汤；烦了，就为自己放一首音乐，所有的负重感都会烟消云散。

工作、生活中的一些琐事，只要没有原则之争，纵然不合心意，也以“糊涂”为上。不斤斤计较，积郁在心；不任意发怒，争吵不休。当发生冲突时，转换一下立场，心里默数十下，等到心情平静下来，理清了头绪再进行处理。

培养多种兴趣

拥有爱好对于任何人来说都是一种福气，因为兴趣就像是一台生产快乐的机器，无论你遇到什么不开心的事，它都能引导你尽快地从阴郁的心情中走出。有这样一则笑话：

一个人同朋友在郊外打高尔夫球，这时有一个送葬的队伍经过，这个人放下了球杆，将双手放于胸前开始做祷告。他的朋友很吃惊地说："我认识你这么久，从未见你因为任何事而放下手中的球杆，原来你是如此虔诚的基督教徒呀！"这个人祷告后放下手说："当然要虔诚一些，毕竟死去的那个人是和我相依为命地生活了30年的老婆呀！"

看到这里时，你可能会揶揄这个男人，因为自己的爱好，他竟然不去送自己的妻子最后一程。但同时他也让我们知道，原来兴趣有如此强大的魔力，居然可以让他迅速地摆脱丧妻之痛。当然，大多数人都不会因为某种兴趣而轻易摆脱这种悲痛，但是兴趣在帮助个体放松自己、减轻压力的过程中的确能够起到重要的作用，如集邮、运动、看电影等都是不错的兴趣爱好。

学会发现生活中的美

女人的双眼如果完全被工作和家庭蒙蔽了，那么丰富多彩的生活对你来说就根本不存在。生活本身是美好的，它就那么一直静静地存在着，我们更多的是缺乏发现美和感受美的能力，或者说就是缺乏一种生活的能力。一切美好的经历都必须转化为内心的体验才能称其为幸福，幸福向来需要灵魂的在场，真正的快乐也是如此！

幸福和快乐就是一种能力，唯有拥有丰富的心灵和敏锐的感受力，才能把握生活快乐的本质。所以，女人要不断充实和丰富自己的心灵空间，培养自己感受快乐和品味幸福的能力，从而提升自己的生命境界。

正所谓女人的美丽是分年龄段的，三十岁有三十岁的样，四十岁有四十岁的样，不少女人到了五十岁，仍然魅力无限。时间总是往前走的，不管你是王公贵族，还是一介草民，都要面对，不分地域，不分性别。女人都贪恋青春年华，女人都爱美，但美的内涵却千差万别。聪明的女人懂得善待自己，知道怎样的生活适合自己，懂得什么该舍弃，什么该保持。善待自己的女人会带给爱她的人快乐，会给她的家人以完整的依靠。



小贴士：人生是一种体验

生活是酒，体验是尽情畅饮：潇洒不羁，激情澎湃。生活是茶，体验就是静心品味：怡然自得，旷远幽静。生活是水，体验是努力感知：清新无奇，至净至纯。生活中的点点滴滴藏身于不为人知的角落，只有体验过各种滋味，才能发掘出人生最闪亮的一页。阅历在体验中丰富，生命在体验中延续。体验过辛酸、欢喜、无奈，才能真正知晓人生的意义所在，才能真正懂得生命的价值所在。生活本是一张毫无色彩的白纸，体验就是一枝画笔，在这张白纸上描绘着对人生的理解和思考，最终成稿的必将是璀璨夺目的人生篇章！

原则性：你的坚持是坚强还是固执呢

如果说执著是巍峨的山峰，坚韧不拔，那么变通就是潺潺的流水，婉转灵动。

——佚名

美国威克教授曾经做过一个有趣的实验：把一些蜜蜂和苍蝇同时放进一只平放的玻璃瓶里，使瓶底对着光亮处，瓶口对着暗处。结果，那些蜜蜂拼命地朝着光亮处挣扎，最终气力衰竭而死，而乱窜的苍蝇竟都溜出了细口瓶颈。

很有意思的实验，带给我们不同以往的信息。似乎从小我们就赞颂执著和坚持到底，我们崇拜那个为了发明电灯而尝试了无数次的爱迪生，我们惊叹于那个为了制造炸药差点把自己也葬送掉的诺贝尔。可是，真的有那么简单吗？任何事情只要坚持就可以真正胜利吗？如果是这样的话，为何朝着光明处不断努力的蜜蜂却死了，而到处乱窜的苍蝇却活了下来。

人总是在不断成长中渐渐形成了一套属于自己的处事原则，也就是所谓的原则性。我们常常说那个人很有原则，做事有一套自己的规矩；那个人一点原则都没有，别人说什么就是什么。我们羡慕那些有原则的人，鄙视那些人云亦云的人。我们渴望能够坚持自己，并让他人也接受我们的原则性。有一句谚语，“Only the paranoid survives。”意思是只有偏执狂才能生存下来。这种执著的精神在很多情况下都是适合的，如在做学术研究时，往往需要不厌其烦的探寻，需要打破砂锅问到底的精神。

但是，我们大多时候生活在充满不确定性的环境中，随时与各种各样的人打交道，这时我们需要的不是朝着既定方向的执著努力，而是要在随机应变中寻找其他的路；不是对规则的遵循，而是对规则的突破。我们不能否认执著对人生的推动作用，但也应看到，在一个经常变化的世界里，灵活机动的变通比固守己见要好得多。

人们常说，“傻女人幸福”，真假当然值得研究。这里所说的女人的傻是有限度的，并不是那种处处唯唯诺诺，没有自己想法的傻，那样的女人是真正的傻。当然，关于一些生活中的琐事，可以装装傻，这样不仅少了许多烦恼，还会给生活平添许多乐趣。可是，当遇到原则性问题，如对你的生活产生影响的事情时，那就不应该装傻了，那样做就不是聪明，而是对自己的不尊重与不在乎。

看过一部韩剧——《达子的春天》，剧中女主角吴达子的上司是一个十足的事业狂，她凡事都讲究原则，一切都按照规则行事，底下的职员怕得要命，见了她就躲。有一次，他的儿子躺在医院准备进行手术，她都坚持完成当天的工作也不肯请假照顾病重的儿子，让人在佩服其敬业的同时不禁感叹她是否缺少了一些人情味。

我想现实中没有人会喜欢这样的上司，也没有人会喜欢和这样的女人做朋友。你可以不允许自己违背原则，但是你不能要求每一个人都像你一样，毕竟那只是你的价值观。事情没有绝对的对错之分，也不必一定要追究对与错。如此，

自己舒服，他人也好过，岂不是两全其美？

一沙一世界，每个人都有自己眼中的世界，没有绝对的真实和虚假，你所看到的世界只是属于你自己而矣。我们的内涵很深，外延亦然，眼中的世界也是如此，错与对都是相对的，角度不同而已！所以，在坚持原则的同时要懂得适时的变通，既然以前的路行不通了，为何不试一下路边的小道呢？一个人走在路上，最重要的事情是必须注意转弯，有些事情不值得力求完美，有些事情必须妥协和折中。千万不要食古不化，固执己见，那样只会让自己离成功的目标越来越远。

种子落在土里长成树苗后最好不要轻易移动，一动就很难成活。而人就不同了，人有脑子，遇到了问题完全可以灵活地处理，这个方法不成就换另一个方法，总有一个方法是对的。做人做事要学会变通，不能太死板，要具体问题具体分析，前面已经是悬崖了，难道你还要跳下去吗？不要被经验束缚了头脑，要冲出习惯性思维的樊笼，执著很重要，但盲目的执著就是固执，是不可取的。

现实生活中有很多女性在工作中不懂得变通，尤其是从事领导工作的女性，有时会因为过于死板而与下属交恶，被别人指责。其实她们也很无辜，她们往往都是出于为工作好的目的，却落了个得罪人的下场。原因就在于处理问题时不善于变通，总是习惯性地按照常规思维去思考。所以说领导方式要善“变”，要随情况的不同，及时变换。要学会将“铁腕”与“温柔”运用得当：具亲和力而不失原则，注重细节而不失全局，擅长梳理而不失决断力，不断提升自己的领导力。

我们常常告诉自己，“走自己的路，让别人说去吧！”这话成就了不少人，也害惨了不少人。如果你一直坚持走那一条道的话，成功了别人会称赞你坚持，失败了就会被嘲笑为固执。生活中很多时候是需要你坚持，在你抉择之后，困难、挑战和心灵上的历练会接踵而来，如果你能经受且能一如既往地永不言弃，那么你就会一步步走向自己的目标。当然，过程可能是需要调整的，坚持是信念上的勇往直前，而不是一条路走到底，那样你的坚持就是一种固执。从现实的社会意义上说，不能拘泥于某个地方，要灵活变通，才能在社会上左右逢源，获得成功。灵活变通才是成功之道，尤其是对于女性来说。

对自己要有信心

心理学有一个观点：如果将自己想象成什么样子，就真会成为什么样子。也可以这样理解，只要你有信心克服困难，有信心面对变化不断的环境，有信心处理问题，有信心获得成功，那么，你就有可能成为你所希望的样子。所以，首先要相信自己有能力学会变通，学会审时度势，才能真正做到随机应变。

善于借助外部力量

所谓天外有天，人外有人。也许你在现有的小圈子里可以呼风唤雨，可不管你有多大的本事，个人的力量总是有限的，总会有比你更强的人存在。碰到这样的人，要善于借助他们的力量使自己强大起来，而不是与他们对立。

面对变化要有勇气

人们总是习惯于保持原来的状态，因为这是最不需要冒险的一种行为，无奈的是，现实总是要求你做出变化。所以，你需要勇气，使你调动起自己全部的能力去迎接变化和挑战。有一个美国人曾对数百个百万富翁做过一番调查，发现这些百万富翁并非都是名牌大学毕业的，其中不少人是智力平平者，然而他们创新的勇气却大大超过前者。一个人想学会变通，首先必须鼓足勇气。勇气是人的一种非凡力量，它虽然不能具体地去处理某一个问题，克服某一种困难，但这种精神和心态却能唤醒你心中的潜能，帮助你应对一切变化和困难。

改变自己的思维定式

西方人说：“上帝向你关上一道门，就会在别处给你打开一扇窗。”每次看金庸小说时也总会发现，每当侠客走投无路时，前方总会为他留下一个山洞。可见，并没有真正意义上的无路可走，真正无路可走的是你的思维方式。人的思维方式，常常出现两大定式：一是直线型思维，不会拐弯抹角，不会逆向思维和发散思维；二是复制型思维，常以过去的经验作为参照，不容易接受新鲜事物。只要我们不拒绝变化，并且善于变化自己的思维习惯，善于改变自己的观念，我们就能走出

困境，进入新的天地。

敢于打破常规

我们所处的环境总处于不断的变化之中，以往通用的方式和方法在新的情境下也许不值一用。爱默生说过，“宇宙万物中，没有一样东西像思想那样顽固。”太多的人习惯于按所谓既定的规则行动，不敢越雷池半步。对于遵守常规的人来说，一切都是不可能的；而对于一个喜欢打破常规的人来说，一切都是可能的。

有一种美丽叫执著，有一种绚烂叫变通。执著是永恒的，变通是暂时的。执著是原则的，变通是方法的。变通是为了最后的执著。成功背后的秘诀可以总结为执著加变通。它们各有优缺，但将它们恰当地装配，才是智者之举。这样就避免了不撞南墙不回头的愚蠢，也避免了聪明反被聪明误的空欢喜。



小贴士：酸葡萄与甜柠檬效应

酸葡萄效应心理学上又叫合理化。就是通过找一些理由为自己开脱，以减轻痛苦，缓解紧张，使内心获得平衡的办法。弗洛伊德指出，常见的合理化有两种：一是希望达到的目的没有达到，心理便否定该目的的价值或意义，俗称酸葡萄效应。二是未达到预定的期望或目标，便提高目前现状的价值或意义，俗称甜柠檬效应，如狐狸吃不到葡萄，就说葡萄是酸的，于是便不感到苦恼。心理调适可借用某种“合理化”的理由来解释事实，变恶性刺激为良性刺激。

放弃：不放弃就真的可以得到吗

在人生的大风浪中，我们要常常学船长的样子，在狂风暴雨之下把笨重的货物扔掉，以减轻船的重量。

——巴尔扎克

有一个小男孩，把手伸到一直装满榛果的盒子里，尽其所能地抓了一把榛果，当他想把手收回时，手却被瓶口卡住了。他既不愿意放弃榛果，又不能把手缩回来，不禁伤心地哭了。这时旁边的人告诉他："只拿一半，让你的拳头小些，那么你的手就可以很容易地拿出来了。"

很多时候，我们都像这个小男孩一样，死死抓住自己想要得到的东西不肯放手，最后却什么也得不到。人生总要面对许许多多的选择，有选择就必然需要放弃很多东西，要想成为赢家，就要学会选择，就要懂得放弃。

有一个女人，本来拥有一个幸福的三口之家，可是由于另一个人的介入，使她的家庭破裂了。她无法走出痛苦的漩涡，对第三者的仇恨日夜啃噬着她，每天晚上都会以泪洗面。她有时也有说有笑，可偏偏走不出这种悲哀的情绪，每天早上都面如死灰，仿佛死了一般。有一天晚上她吞了六十多片安眠药，想要了却自己的生命，就是为了一个抛弃了她的男人！

多么可怜的女人，为了一段不可能再回头的感情，苦苦挣扎，到头来一无所获。作为女人，还是聪明一点吧，学会放弃！放弃你的不能够，放弃你的不情愿，放弃你的不舍得，放弃你的不忍心。

电视剧《士兵突击》中的一句"不抛弃，不放弃"成为时下最热的标语，人人都在推崇那种不放弃的精神，可是不放弃就真的能够拥有吗？任何事物只要努力争取就能够得到吗？世间有太多美好的事物和美好的人，为了拥有更多的美好事物，我们一直都在苦苦地向往与追求，为了获得，整天忙忙碌碌，然而真正的所需所想往往要在经历许多流年后才会明白。

有一个信奉完美主义的人得到了一颗珍珠，但珍珠里面有一个小小的黑点，他便认为这个黑点破坏了珍珠的完美。于是，他把珍珠的表皮削去，但黑点仍然在，他继续削去珍珠的表皮，一层、两层、三层……最终，黑点不见了，当然，珍珠也面目全非了。因为不懂得舍弃，最终什么也没有。没有人可以真正地拥有世间万物，太多的坚持和争取只会带来更多的麻烦和烦恼。对于那些本不属于自

己的东西，学会适时的放手，留给自己一番轻松舒适的境地，自然会有柳暗花明的妙处。

不错，我们需要信念，我们需要坚持，我们需要不放弃，只有这样才能带给我们前进道路上的勇气，让我们坚定不移地走下去。人在做任何事情时都应该有一种韧性，一种不达目的誓不罢休的精神。但是，我们生活的世界太复杂了，色彩太斑斓了，诱惑太多了，如果对来自外界的所有信息都不加筛选地统统收入大脑之中，对所有的事情都紧紧抓住，舍不得放弃，我们的心灵就会不堪重负，我们的脚步就会被那些毫无意义、可有可无的东西所羁绊，影响我们向前的进程。

有些事情，有些结果是你再如何努力也无法改变的，这时，你的坚毅和执著只会蒙蔽你的双眼，导致你的痛苦不堪，使你一败涂地。就像被毒蛇咬伤了手指，如果没有解毒的方法，就要立刻把被咬伤的手指砍掉，只有这样才能保住性命，如果你舍不得自己的手指，只能搭上自己的性命。

女人的一生有很多无法得到的东西，对于职场的得失、是非恩怨等功名利禄，女人往往可以在争取之后慢慢明白，有所得必有所失的道理。可是在情感问题上，女人却往往做不到洒脱，往往会自己折磨自己。

一个年轻的女孩爱上了一个有妇之夫，不惜和家人、朋友闹翻，也要维持两人之间的关系。可是这个男人许诺的婚期却遥遥不可及。她从二十一岁等到二十五岁时，身边的人劝她，算了吧，难道要一直等下去吗？她说，我要一直等下去。四年的美好年华，她不平、愤懑、幽怨，在爱与恨交织的感情里进行着一场没有硝烟的战争。她变得自卑，觉得自己没有那个男人的老婆优秀；她变得神经质，会突然之间泪流满面；她开始放纵自己，工作和生活都搞得一塌糊涂。终于有一天，她看到镜中的自己，吓了一跳，蓬松杂乱的头发，怨恨的皱纹已经悄然爬上眼角，眼神也失去了往日的清澈。为什么要把自己弄到如此境地呢？她终于明白了，那个男人虽然说爱她，但不会为了她放弃他的事业和家庭。还能怎么样呢？放手吧，放弃这种不正常的感情，给自己一个好好生活的机会。

面对一份没有把握的感情，就要有当断则断的勇气，决不可拖泥带水。对于女人来说，最可怕的不是失去所爱的男人，而是当感情无法挽回或者存在致命缺陷时，却仍执迷不悟，继续陷入爱的泥潭而无力自拔。相信岁月能够冲淡记忆，时间可以愈合伤口。痛过了，才会懂得如何保护自己；傻过了，才会懂得适时的坚持与放弃。

人往往都是在经过彻骨的痛苦之后才会明白有些事情必须放弃，有些东西永远不属于自己，就像这个女孩一样。聪明的女人懂得放弃，放开了不得不放开的今天，谁敢保证你找寻不到更为美好的明天？放弃了那个只会让你伤心难过的男人，没准明天一早你就会撞上自己的“Mr Right”。所以，放过他，同时也放了自己，有情在时，立于身；情逝之时，立于心！

有时候，不放弃、不绝望就不会有新的开始，放手在某个时候比坚持更为重要，学会放手才能得到生活的真谛，生活百味，何必苦守？

相信自己会遇到更好的

放手事实上代表了一个人的自信程度。对自己充满信心的人往往会越早放手，因为她坚信自己会得到更好的；相反，那些不自信的人往往会越晚放手，拖拖拉拉。不自信的人总是把自己的价值放在对方对自己的认可上，而不是自己对自己的认可上。一个对自己有着清晰认识的人，往往更能收放自如。每个人都有得到幸福的权力，唯一能阻碍你生活幸福的人只有你自己。相信自己能够得到幸福，放手之后，会有更好的未来在等待着自己。两个人相处时，如果一方已经没感觉了，另一方却就是抓住手不放，仿佛自己全部的幸福都在对方的手里，一旦放手，自己就会落入万丈深渊；被抓住的人因为内疚或者负罪感而不敢把离去的步子迈得太狠，亦步亦趋地回头观望着，唯恐对方做出出格的事令自己一辈子不安。于是，两个人都没有真正的幸福可言。放开手对两个人都好，你的命运在你自己的手中，你的幸福也由自己来把握，别人是无法依靠的，所以只有相信自己才会更加幸福。

打扫心灵

每个电脑都有一个回收站，我们会经常清空回收站，以免让它占用太多的空间。我们的心灵也是，需要经常看一下什么需要保留，什么需要扔掉。女人的生命中有太多的积压物和太多想象出来的复杂，以及一些扩大化了的悲痛，这些都抑制了生命能量的挥发，弱化了生活的幸福感。女人要不断清扫和放弃一些东西，因为“生命里填塞的东西愈少，就愈能发挥潜能”，而清扫心灵则是一个挣扎与奋斗的过程。在物欲横流的今天，既需要你做出选择，而更多的是需要你放弃。人生苦短，要想获得越多，就得放弃越多。那些什么都不放弃的人，是不可能有多少获得的。其结果必然是对自身生命的最大放弃，一生永远处在碌碌无为之中。

有时需要知难而退

如果开始的时候失败了，可以再试几次，仍然失败的话就该放弃，而不要忘乎所以的执著。很多时候，女人明明知道一份感情已经不属于自己时，还是舍不得放手，使自己痛苦不堪。所以，应该洒脱一些，放开手，继续寻找自己的幸福。当然，这不代表对于所有的事情，我们都要盲目地放弃，那无异于拿自己的努力去开玩笑。我们需要做的是：放弃那些本属于自己的抑或看似诱惑实为阻碍我们前进的东西，重新确立目标，努力进取。

泰戈尔说过，“当鸟翼系上了黄金时，它就飞不远了。”放弃是一种洒脱，是一种美，是一种轻装上阵的快感。但并不是每一个人都懂得放弃。生命的过程就如同一次遥远的旅行，你可以列出清单，决定背包里该装些什么才能帮你到达目的地。但是，请记住，在每一次停泊时都要清理自己的口袋：什么该丢，什么该留，把更多的位置空出来，让自己活得更轻松，更自在，更快乐。



小贴士：黑猩猩“取香蕉”

著名的心理学家苛勤曾经做过一个黑猩猩“取香蕉”的实验：猩猩可以

看见房顶上悬挂着一串香蕉，但是它够不到，房内的地上有几只箱子。面对这样的情景，猩猩一开始试图跳起来抓取香蕉，但是没有达到目的，尝试许多次之后，它不再跳了，而是在房间里走来走去，仿佛在观察房间里的东西。经过一段时间，猩猩突然走到箱子前面，站着不动，过了一会儿，它把箱子挪到香蕉下面，跳到箱子上，取到了香蕉。

适时的放弃往往会得到转机，如果猩猩一直在不停地跳，只会累得筋疲力尽，对于问题的解决毫无益处。

轻松感：自己的感受就是最好的指导

女人应该有自己的空余时间、一小笔由她自己支配的钱和一个属于她自己的房间，这是最低的要求……

——伍尔夫

有一个女人，由于受不了生活中的压力，找心理医生咨询。她向医生描述了每天的生活，从每天早晨起床后整理床铺到匆匆忙忙赶着出门去上班，好像一直都在按既定的程序动作着，始终为了去“赶”什么而活着，每天都感觉非常疲惫。心理医生建议她不妨试一段时间起床后不整理床铺，梳洗完毕后也不要整理梳妆台。她惊讶地说：“那怎么可以呢？这些不是每个女人都需要做的事情吗？”但是，还是决定要试一下。两个星期后，她又来到诊所。进来时脚步轻盈，春风满面，显得一身轻松。她告诉医生，这么多年来，她头一回起床后没有整理床铺，结果也没有什么大不了的。“还有呢？”她接着说，“以前我总要求自己饭后把餐具洗净擦干再放好，现在我不再苛求自己每次都这样做了。”

经常听到身边的女人抱怨每天都活得很累：上班累，休班更累。好不容易盼来的休假，往往不是荒废在家庭大扫除中，就是消磨在给丈夫和孩子洗衣、做饭

当中，这样的休假到头来比上班还累，不如不休。做女人真的很不容易，根本就没有多余的时间留给自己休息。莫非，我们的生活真的就要这样过下去，活在这种无休无止的忙碌中？

既然我们永远都有做不完的家务，那么就不必时刻都保持整洁，偶尔也可以稍稍懒散一下，给自己一些空间，不要被一些生活琐事所累，让我们的生活失去了本来的美丽。如果这一天你轮休，早上起床后，送走了丈夫和孩子，不必急着刷牙、洗脸、梳头，也不需要叠被、扫地、洗衣、刷碗，反正一整天都有时间，何必把自己搞得紧张兮兮。泡一杯茶，读一本书，听听自己喜欢的音乐，休假就是要让自己彻底放松，尽情享受。

女人需要放松，这种放松不仅是一种惬意，也是一种智慧发达的表现。不要用责任把自己包裹得太严，否则你就很难驾驭生活和自己的身体。当然，这种放松不是放任不管，而是一种运筹帷幄的淡定，是一种对自我高度信任的沉静。

女人要扮演太多的角色，没有谁是超人，没有谁可以做到十全十美。女人总是愿望过多，自尊心又过强，很多时候拿得起放不下，多愁善感，患得患失，爱与自己过不去，所以难以活得轻松自在。现实生活中，没有谁可以一下子把所有事情都做好，所以要给自己留下可以选择的余地，不要苛求自己事事都追求完美。有多少人终日奔忙，总抱怨时间不够用：找不到时间锻炼，没有时间保证充足的睡眠，没有时间看望亲友，没有时间读书看报，甚至忙得顾不上吃饭，有时转眼半年过去了，才发现自己从未抽出时间安稳的看全一部电视剧。这是一种可悲的生活方式，拖垮了我们的身体，更连累了我们的灵魂。

不要太多地关注别人的说法

其实生活原本很简单，许多事情都是被我们自己搞复杂了，正所谓世上本无事，庸人自扰之。有很多女性一心想在别人心目中留下一个完美的印象，于是事事争先，在为人处事上近乎虐待地苛求自己，不由得把自己陷入紧张的情绪当中。试想一下，你怎么可能做到让每个人都满意？别人怎么看你，那是他的事。有时尽管你很努力了，别人仍会觉得你做得不够好，你总不能一辈子为了他而活吧？

一只狼出去找食物，找了半天都没有收获。它垂头丧气地往回走，在路过一户人家的时候，听见屋内孩子哭闹，接着传来一位老太婆的声音“别哭啦，再不听话，就把你扔出去喂狼吃。”狼一听此言，心中大喜，便蹲在不远的地方等起来。等到太阳落山了，也没见老太婆把孩子扔出来。晚上，狼已经等得不耐烦了，转到屋前想伺机而入，却又听见老太婆说：“快睡吧，别怕，狼来了，咱们就把它杀了煮着吃。”狼听了，吓得一溜烟跑回了老窝。同伴问它收获如何，它说：“别提了，老太婆说话不算数，害得我饿了一天，不过幸好后来我跑得快。”

乍一听这个故事，我们都会嘲笑这只愚蠢的狼，笑完之后呢？有没有发现自己和这只蠢狼有些许相似之处呢？我们是不是也时常关注别人的说辞，并根据这些变化着我们的行动呢？别人信口开河，你却当了真，到头来吃了大亏。其实很多时候别人只是随便一说，你只需要随便一听，千万不要让别人的话改变了你的正常生活和工作。

感觉生活太累的女人通常都是一些胆小怕事者，她们每说一句话都要考虑别人会怎么看待自己，会不会因为这一句话而伤害某人；每做一件事都要瞻前顾后，生怕因为自己的举动给自己带来不好影响。工作中，对领导、同事小心翼翼，生活中对朋友、邻居万分小心。其实，你的周围有那么多人，而每个人的脾气都不一样，你不可能做到使每个人都满意。即使你样样谨小慎微，还是会有人对你有成见。你把事情做好了，大家自然会用欣赏的眼光注视你。整天在一些无关痛痒的小事上纠缠不清，只能是作茧自缚。其实，在别人心目中，我们并没有自己想象的那么重要，毕竟每个人只能过自己的生活，可以遵从的只有你自己内心的真实感受。

有勇气走出让自己压抑的环境

赢得总统大选才 5 个月，法国总统萨科齐便与夫人塞西莉亚宣布离婚。塞西莉亚接受媒体采访时表示：“对萨科齐来说，就像一个小提琴家得到一

把著名的斯特拉迪瓦里提琴，有了大展拳脚的机会。但于我而言，情况却不同。”这个在生活中热情独立的女人，表示自己难以忍受作为第一夫人而受到公众过多的关注，而且她已经不爱萨科奇了。

不得不佩服这个女人的勇气，她不在意外界的舆论，不想为了丈夫的政途维持已经没有了感情的婚姻。她不想被太多的人关注，不想被各种规章制度束缚，这样会让她感觉压抑，只有结束这种关系才会让她自在地生活。在我们的生活中，也或多或少地存在着那种让我们感觉压抑的情景，它或许是一种恶劣的工作环境，又或许是一段令人不舒服的关系。不论情况怎样，我们需要的都是走出去的勇气，要忠实于自己的内心，敢于追求自己想要的生活。

不要往自己身上揽太多的责任

女人，千万不要把事情都往自己身上揽，或许你真的很能干，可是久而久之，你会发现自己过得很累。而且压力负担过重，想的东西越来越多，需要记得东西也越来越多，晚上也会睡不好觉，早上起床也会没精神。何必这样呢？还没到30 岁，就因为家庭压力和工作重担累得喘不过气来，一个刚开始朝气蓬勃的女人，开始变得啰嗦和无趣了，脸色也开始老化，性格也开始趋向于“妈妈级”人物了。

所以，不要担心事情交到别人的手里就会搞砸了，而且即使搞砸了又能怎么样呢？别什么事情都亲力亲为，你不是超人，何况就算你参与了大大小小所有的事情，也不能保证每件事情都完满结束。相信别人，把自己看得“轻”点，千万别搞独裁主义，慢慢地你就会发现自己过的不是那么累了。

不要和自己较真

有很多女人喜欢较真，凡事非要争一个清清楚楚，殊不知人生是分不清楚的。任何时候，谁较真了，谁就输了。在工作和生活中，有些女人喜欢什么事情都知道，喜欢什么事情都做主，喜欢什么事情都摸得一清二楚。其实，有些东西还是知道的越少越好，电视剧中有很多人之所以被杀害不正是因为知道的太多了吗？

有些事情能做主就做主，别什么都做主。也不要把所有的事摸得一清二楚，不该明白的也摸清楚了，这不是自寻烦恼，给自己增加心理负担吗？所以，女人还是要适当地糊涂一点。

作为女人，一写不要让自己太累，你可以选择更加愉快的方式过日子，千万不要花费大量时间收拾了房子，擦亮了车子，却没有留出时间照顾自己。尽量避免那些你所讨厌的人和事，给自己一处安静的空间。也不要总是先考虑别人怎么想，多看看自己的内心，它会告诉你应该怎样做！



小贴士：人格对压力的影响

人格是个体比较稳定的心理特征，如相对稳定的世界观和人生观，都体现在人格特征之中。为此，面对压力时，如何对待、理解和处理事件，都会受到人格特征的影响。

外控型人格者，认为个人生活中的主导力量是外力，自己对自己如何生活，是无能为力的。内控型人格者，认为在生活中发生的事件，根源在自身，成功是个人努力的结果，失败是自己的失误。内控型人格者，在遭遇到压力事件之后，很少怨气，所以体验到的压力强度比外控型人格者低。

紧迫感：害怕失去反而导致更快地失去

生活中总有一些人不得不离我们而去，总有一些东西不得不失去。

——佚名

琳达是一个不太会拒绝他人的女人，她说：“我做不到对我的男朋友说‘不’。例如，我开车去他的住处却并不进他的家门，而是在车里等他，一直等到他下班回来，然后我晚点再吃晚饭。尽管我需要早起，但我总是到很晚

还没睡。第二天我感觉自己是彻底地心力交瘁了。”问琳达为什么她就不能说一句“亲爱的，今天晚上不可以，我确实需要调整一下，或者让他下班之后早一点回家。”她回答说：“因为那时他正在气头上。我想，我内心其实还是害怕他再去找一个女朋友。”不久之后，她从友人的口中得知，她的男朋友经常和另一个女人约会。琳达万念俱灰，因为她不明白已经全身心地投入了为什么还是会失去？

也许女人总是被害怕失去某些东西的恐惧心理支配着，从而变得小心翼翼、紧张兮兮，渐渐地迷失了自我。刚开始的时候，总是从一些细枝末节处放弃自己，然后一步步地，这种小小的忍让逐渐形成了一种可笑的念头，认为这个男人对自己而言是必不可少的。为了不失去这个男人，放弃了自己的日常需求，放弃了自我，并且深信会得到这个男人同样热烈的回应，结果却惨遭抛弃。

女人总是害怕失去，问一问女人到底怕失去什么？有人说，女人最怕老，怕没人爱，怕没有钱；有人说，女人最怕没有东西值得炫耀，最怕孤单没人陪；也有人说，女人最怕失去听众，失去爱的能力。再坚强的女人，也有害怕失去的东西。女人最大的公敌是时间，失去了时间，就失去了容貌；失去了容貌，就失去了青春；失去了青春，就意味着失去了许多独属于女人的特权。

女人害怕失去是因为女人缺乏安全感，女人为了得到安全感，拼命抓住自己想要的东西，自己陷入一种紧张的状态中，却往往事与愿违。世界上有很多事情，你会用心去珍惜她，想一辈子都珍惜起来，但却因为你无法把握，而更容易失去。就像手中的细沙，当你的拳头捏得更紧时，更容易从你的指缝之间溜走。经常会听到，是你的终究都是你的，别人想抢也抢不走；不是你的，抢来了也只是暂时的，终究不会是你的。这当然不是说所有的东西都不需要努力去争取，而是说一种处世的态度，即所谓的尽人事，听天命。

女人的安全感到底是什么？也许连女人自己都不清楚。女人的安全感就如流动的空气，什么都是变数，也很难理清楚头绪，甚至有时让女人找不到回归的路。有的女人觉得婚姻会给自己带来安全感，然而不是每个女人的婚姻都充满幸福；

有的女人把事业比做自己安全感的依靠，但是成功的事业根本无法满足女人的孤独和寂寞。

我们怕穷、怕失败、怕得不到爱。发了财的，害怕失去财富；做了官的，害怕丢了乌纱帽；出了名的，害怕流失了“粉丝”。我们总是毫不掩饰对一些东西的追求，仿佛只有拥有了那些东西才会感到踏实。亦舒笔下的喜宝就曾许下愿望：我要许多许多的爱，没有爱就给我许多许多的钱，如果这两样都没有，那么有健康也行。我们需要有些东西在身边让我们感觉安全，所以我们努力地追求自己想要的东西，紧紧地抓住已经拥有的东西。我们执著着，到了忘乎所以和固执的地步，到头来却发现自己什么也不曾得到。

到底要怎么办呢？莫非女人真的是天生的弱者？怎样才能让自己洒脱一些，淡然一些，舒舒服服地生活呢？

经营自己内在的美

女人害怕容颜衰老。但凡女人都希望自己永葆青春，有一张漂亮的脸，也算在这个物欲横流的社会占有了一席之地，找工作的时候也会更占优势，没准还能嫁个有钱人，一辈子不愁吃穿。当一个容颜娇美的姑娘变成了一个家庭主妇，有一天突然看到镜子里面的自己，如此苍老，她不相信自己曾经年青过，可岁月已带走了她娇美的容颜，她不敢照镜子，也不想照镜子，她知道自己已不再年青，她有些无奈、有些悲伤、有些彷徨。于是想方设法，购买各种各样的化妆品，出入大大小小的美容院，想要留住自己的美好年华。可是，时间总在往前走，皱纹总会爬上眼角，再怎么努力也抵挡不住岁月的流逝。

女人们都忘了只有内秀的美才是时间带不走的，有很多女人年届五十依旧光彩照人，看看那个越老越美的张曼玉，你就会明白，只靠脸庞来彰显的美丽太狭隘。现在连广告都在宣扬由内而外的美了，女人更该清醒一些了。

女人要有自己独立的事业

女人需要拥有一份属于自己的事业，所有人都认为在事业上成功的女人永远

自信，这是有一定道理的。女人有一份好的职业，就拥有了一份好的收入，自然就比其他人更潇洒一些。有人说安全感体现在金钱上，有钱自然就会有安全感。此话虽然很露骨，但是不能否认它是有道理的。这是一个走到哪都需要证据的世界，坐车要车票，看戏要戏票，走在陌生的地方还要看你的身份证，钱固然买不了所有的东西，但总会帮你解决一些问题。拥有自己的事业，就保证了金钱的自我供给，就不需要伸手向别人要钱，自然活得洒脱、活得充实。

女人要在情感上独立

在与男人相处时，女人也总是害怕对方离自己太远，会遗失对方，所以总想把男人所有的行踪，掌握在自己的手心，但男人的心却是不受掌握的，她所获得的安全感，天才知道是怎样的安全感。

有人说，嫁一个你爱的人，你会失去自我。当一个女人爱上一个男人时，那个男人便成了她的一切，她会为了这段感情付出全部，同时也要求对方做出同样的回应。在女人眼里，爱情绝对是自私的，不能与任何他人分享，于是她会担心失去这个男人，害怕他在外面有别的女人，害怕他抵挡不住外面各种各样的诱惑，守护爱情仿佛成了她生活的全部。可往往越害怕的事情越容易发生，当男人离她而去了，她迷茫了，愤怒了，为什么付出了所有却落到如此下场？可事实已经摆在眼前，还能怎样呢？不就是一个男人吗？得到时天真地以为自己拥有了全世界，失去时痛苦地以为失去了整个世界。生活还要继续，世界依旧美好，等待你去发现，快快找出自己最漂亮的衣服，蹬上炫目的高跟鞋，打理因为忙碌而很少在意的头发，轻施淡彩，走出门，去看看大街上都在流行着什么，去观察那些你许久不曾觉察的美好。

女人相对于男人更在乎感情，她们追求那种托付终身的感觉，所以往往紧紧抓住这段关系。不得不说，现实社会太多地纵容了男人，一些价值取向甚至认为，有第三者是男人有能耐的表现，社会对第三者的宽容度也增大了，所以，更多的男人加入到这种违反社会道德的队伍中来。再加之媒体经常报道女人被丈夫甩

了，生活无依无靠等，这就让女人在潜意识里不知不觉地形成了一种思想：女人离不开男人。这一切都让女人忘记了自己是一个独立的个体，在感情上双方是平等的，不应该害怕失去男人，因为女人应该为自己而活。

对于女性来说，安全感永远是自己给自己的，不管你是结婚也好，未婚也罢。时间总是往前走的，容颜总会老去，不要再为这些无法改变的事情耿耿于怀。不要放弃自己的事业，它是你自信的源泉，即使你的男人可以供给你很好的生活，你可以安心地做全职太太，但还是会心慌，对你身边的男人不放心，自己也变得不自信，每天过得很彷徨。世间的男女本是陌生人，陌生人之间的聚散离别都是正常的事，即使有了孩子也不代表你们的婚姻有多稳定，那不过是多了一份责任，所以，要理性地对待两人之间的关系，不要把对方握在手心了，更何况有时你根本握不住。不要害怕会失去，有些事情的发生从来不经过任何人的允许。

人只有真正意识到自己需要什么时，才会有安全感。我们总是想得太多又怕失去，自然没有安全感可言。对于当代女性来说，无论你是拼杀职场，还是回归家庭，你要想给自己安全感，依旧要通过努力奋斗来实现自己的人生梦想与目标，因为女人的安全感始终是自己给自己的。



小贴士：我们需要适当的焦虑

德国精神病学家 Gebsattel 的话确实很有道理：没有焦虑的生活和没有恐惧的生活一样，并不是我们真正需要的。这就是说，一定程度的焦虑是有用的和可取的，甚至是必要的。确实，焦虑是对生活持冷漠态度的对抗剂，是自我满足而停滞不前的预防针，它促进个人的社会化和对文化的认同，推动着人格的发展。其实很多事情都是如此，就像吃饭是必要的，但如果吃得太多就会肚子痛一样。焦虑并不总是消极的，适当的焦虑甚至是有创造性的。

记忆：学会留住你的青春记忆

回忆是人生中最斑斓的乐章，有高音，有低音，悠扬婉转，美妙动听。

——佚名

有一位父亲，每天都给女儿拍一张照片，记录着孩子每天的成长。也许，每年为孩子拍一张“报名照”算不上新鲜的创意，不过，等到孩子长大，留下的将不仅仅是几十张相片，而是比之贵重百倍的沉甸甸的回忆。金属的古典相框里，是远在故乡的父母；草麻制成的性格相框中，是旅行途中的同行者；小小的原木相框内，手拿风车的女孩是朋友的童年；欢呼胜利的瞬间被凝固在相框里，那是他们的大学时代。

跑来跑去的是永远不知疲倦的童年，爱来爱去的永远是逃不过的青春，没完没了的总是过不完的日子，叹息不停的总是稍纵即逝的光阴。我们总是想把美好的过去抓住，就像要抓住流星那一刹那的美丽，就像这位父亲为女儿所做的，帮助她记下了美好时光，记录了她曾经快乐过、冲突过、爱过。每个人都有属于自己过去的回忆，不管是好的还是坏的。我们都喜欢从过去寻找一些美好的东西，打发时间也好，自我满足也罢，我们总是避免不了回忆。

时间总在往前跑，慢慢地，在街上碰到的小孩子开始叫你阿姨了，你开始购买色彩艳丽的衣服想要自己看起来年轻。可是，青春总会过去，一年、两年、好多年，我们的脸蛋已经不如昨日般光艳，声音不再像昨日般犹如银铃，性格已经不再像昨日那样阳光，精力也不再像昨日那般饱满。我们为逝去的青春恐慌着，我们想留住青春，可是要怎样才能留住青春呢？

随着自己的成长，总会慢慢淡忘过去的事情，翻翻以前的日记，看看那些曾

经流着泪写下的话语，那些曾经以为会一辈子记住的人和事，都已经在匆匆岁月中渐渐淡忘了。可是，那偏偏就是我们的青春，是让我们哭过、笑过、疼过、无奈过的青春。我们怎么能将它遗忘？

也许只有时常重温才是留住青春的最好办法。当然，我们不会每天都去刻意重温，毕竟每个人每天做的事不尽相同，需要想的和做的事情或许也有一大堆，不可能有时间让你尽情地畅想过去。

我们总是在不知不觉中过上了一种固定的生活：早晨起床上班，吃早饭，忙碌一天，晚上没准还要加班，吃饭应酬，晚上回到家里睡觉。各种各样的账单，各种各样的饭局，孩子的学业，父母的健康问题，银行的贷款，复杂的人际关系……似乎时间就在这样的日子中一天天过去了。人生一世，草木一秋。恍然间，已渐渐老去。以前的记忆是那么的美丽和温馨。

想想小学时期的你，那么的无法无天，像一个疯狂的小丫头，对自己爱的和讨厌的总是不加掩饰地回应。还记得那个小男孩亲手为你做的手链，还有你们之间幼稚的承诺吗？还记得你和小伙伴们挂在两棵树之间的简易秋千，曾经带给你多少欢乐？还记得女同学之间的那种小小的斗争，有没有伤害过谁呢？这一切都因为年幼和无知，所以真实而快乐。

进入中学，你开始面对繁忙的学业，叛逆和冲动让你发现这个世界并不如想象中的美好。此时的你急于摆脱青春的稚气，却不知道这些是世间最宝贵的东西。是否还记得为了考试的失败哭过多少次？是否还记得收到心仪男生送的情书时那种喜悦的心理，可偏偏还要矜持，冷落他好多天。是否还记得那个和你竞争的女生，你们总是暗暗地较着劲，尽管谁都不承认，可是当她有一次成绩超过你时，你就会郁闷好多天，尽管现在你俩已经成为知己。剪掉的长发、褪色的书架、爆胎的自行车、早晨痛苦的起床、晚上的挑灯夜战……所有这一切，让我们如何能忘记那段充实的岁月，那段成长的时光？

大学呢？放肆，颓废，激情，成长，分离。总是有逃不完的课，唱不完的歌，打不完的扑克。忘不了学期末时临时抱佛脚的突击，难受的要死，发誓再也不过

这种日子，结果来年还是如此过；彻底地恋上了自己的床，整天叫嚣着“生命不息，睡觉不止”；整个宿舍的姐妹一起跑到网吧玩卡丁车，吵吵闹闹地令身边的男生咋舌；毕业时，抱着四年不曾说过话的人，哭得稀里哗啦，后悔为何当初不多多了解；讨厌的老师走过来，嘱咐这嘱咐那，突然发现自己是不是对他太苛刻了？总是这样，总是在快要失去的时候，发现珍贵，也许这就是成长。

毕业了，开始憧憬自己的生活了，迫不及待地离开父母，想要自己闯一闯。恋爱了，碰到过错的人，也遇见了对的人。还记得他为你排了两个小时的队，就为了你喜欢看的电影。还记得在人山人海的影院门口他伸开双臂护着你的样子吗？争吵，磨合，结婚。为人妻了，你开始研究菜谱，为他“打造”一桌可口的晚餐，他为了给你买一双心仪的鞋子，戒了一个月的烟。孩子出生了，你们不能再过两个人的生活了。半夜孩子哇哇大哭，你们两个轮流抱着孩子，当然不会忘记在教育问题上的争吵。孩子第一次自己去上学时，你俩悄悄地跟在后面，看到孩子抬着头，勇敢地向前走着，走着，走进校园，你们相视而笑。

生活中有许许多多属于你的故事，这些故事渐渐地改变着你的一生。当我们还被称做孩子时，我们的回忆是短暂且模糊的，就像是一幅画，简单却色彩明艳。那时候我们经常用大人的口吻告诉比自己小的人，“我小时候是如何如何的……”，有时往往只是把别人的事嫁接到自己头上。现在当我们终于不再被称做孩子时，我们真正可以开始回忆了。有过失败，有过成功，有难忘的初恋，有真挚的友谊，有可以让自己去恨去爱的人和事，所以我们要开始回忆，学会回忆了。

回忆，仿佛谁都会，仿佛不需要学习。但是，真正会回忆的人其实不多。人生本来就苦多乐少，有些人老是回忆那些悲哀、痛苦的事情，回忆之后又不加调节，所以就更加痛苦，以至于活在过去的阴影中。所以，如果你不可避免地会被以前的坏事情感染，就少回忆一些痛苦的往事，并尽量避免去回忆。心理学上有个说法，你的遗忘并不是真正的遗忘，而是把那段记忆压抑了。人是会自我保护

的，对于那些悲伤的事情，回忆就会引起心痛的感觉，回忆的闸门就会自动关闭。

多多回忆快乐的事，虽然那些阳光明媚的日子已经远逝，但是常常让人怀念。常常温习快乐的往事，天长日久渐渐让心灵有了一处快乐的空间，自己也变得坚强、快乐。即使外面的世界阴霾密布，也让自己生活在幸福快乐的回忆中，让快乐慢慢地延续生命，使原本暮气沉沉的人生充满蓬勃的活力。

我们总是走得太快，生活被太多的事填满，这时就需要用回忆来放慢脚步。过去的生活，总是酸甜苦辣并存的。我们应该用怎样的心态去回忆，对于我们此时此刻的生活是至关重要的，对于我们以后的生活也是有意义的。以现在的愁苦去回忆过去的辛酸，生活必定会更加无望；以现在的得意回忆过去的辉煌，生活必定是盲目虚幻的。最好的回忆应当是：当你现在落魄时，多想想曾经的辉煌；当你现在得意时，多回忆过去的酸楚。相互平衡，保持清醒，你的精神生活就不会大起大落，你就会从生活中悟出许多，而且你既不会郁郁寡欢，也不会大喜过望。因此，对眼前或身边的出现的任何事，你就会以一种平常的心态视之。春风和煦，百花斗艳，那是暂时的；秋风落叶，万物肃杀，那也是暂时的。人活着，总是有很多回忆并着很多的遗憾和伤感。

过去的事情虽然过去了，但过去的事情不应该全部忘记。过去的成功，过去的失败，过去的喜悦，过去的忧伤，过去的幸运，过去的不幸等，所有这些都曾伴随过你的生活，都曾对你的成长产生过影响，或大或小，或多或少，或好或坏，没有过去就没有现在。女人一定要学会——微笑着去回忆。让我们以平和的审美的心态为自己所有的过去叫好吧！让我们为自己心灵的成长欢呼吧！



小贴士：遗忘有时是压抑

古典精神分析大师弗洛伊德特别注意分析日常生活中常见的遗忘、口误、笔误和疏忽等过失现象。因为这些现象看似偶然琐屑，实质上都受潜意识的欲望支配，都是意识和潜意识斗争的结果。人们一般喜欢回忆自己的成功，

回忆曾经的喜悦。而对于悲伤的往事则一般不太回忆。何以不回忆呢？那也不是人为的安排，而是回忆悲伤的事情时就会引起心痛的感觉，回忆的闸门就会自动关闭。这也许就是一种心灵的自我保护。

不放弃：有些事情放弃了就永远不会回来

决不放弃！决不决不放弃!! 决不决不决不放弃!!!

——丘吉尔

莎莉·拉斐尔是一名著名电台广播员，在她三十年的职业生涯中，曾遭受过高达18次的辞退，可她没有因此另谋它职，而是一直坚持着这个职业，正如她所说的：她热爱这个职业。每次被辞退后，她都放眼更高处，确立更远大的目标。现在莎莉·拉斐尔已成为自办电视节目的主持人，曾经两次获奖，在美国、加拿大和英国每天都有800万观众在等待收看她的节目。

莎莉·拉斐尔说："我遭人辞退了18次，本来大有可能被这些遭遇所吓退，做不成我想做的事情，但是，我绝不放弃自己的希望，一直坚持到最后，所以，今天我能幸运地成为一名主持人。"

有很多事情就是这样，放弃了就意味着永远失去了，咬咬牙，坚持下去，往往就会梦想成真。人生旅途不会处处充满阳光和鲜花，"不如意的事十之八九"，总会有这样或那样的事情挡住我们前进的步伐。我们总是在最开始时满怀激情，保持旺盛的斗志，全力以赴，却在最后的时刻做出了不同的选择。顽强的人把困难一一克服并坚持到最后，而懈怠者面对困难则丧失了信心，放弃了努力，于是便有了不同的结局。

有时候，放弃真的是最容易的事情，想想如果你经历了18次辞退，会像莎莉·拉斐尔一样坚持下去吗？

对于自己喜欢的工作要坚持到底

有一个年轻人毕业后，到一个海上油田钻井队应聘。班长让他在限定的时间内登上几十米高的钻井架，把一个包装好的漂亮盒子送到最顶层的主管那里。年轻人尽管不解其意，但还是登上了高高的狭窄的舷梯，气喘吁吁、满头大汗地登上顶层，把盒子交给了主管。主管却只在上面签下自己的名字，就让他送回去。他又快跑下舷梯，把盒子交给班长。班长也同样在上面签下自己的名字，让他再送给主管。他看了看班长，犹豫了许久，又转身登上舷梯。当他再次登上顶层把盒子交给主管时，已累得浑身是汗、两腿发颤。然而，主管却和上次一样，在盒子上签下自己的名字，让他把盒子再送回去，他只好把盒子送下来。班长签完字，让他再送上去。这时他有些愤怒了，但尽力控制着自己的情绪，又拿起盒子艰难地一个台阶一个台阶地往上爬。当他上到最顶层时，浑身上下都湿透了，他第三次把盒子递给主管，主管却傲慢地让他把盒子打开。

他打开盒子，里面放了一罐咖啡和一罐咖啡伴侣。他愤怒地抬起头，双眼喷着怒火，射向主管。主管好像根本就没有看见他的表情，只是冰冷地对他说："把咖啡冲上！"他愤怒了，把盒子摔到地上："我不干了！"这时，那位傲慢的主管对他说："刚才让你做的是承受极限训练，因为这里的工作随时都会遇到危险，要求这里的工作人员有极强的承受能力，只有这样才能完成海上作业。可惜的是前三次你全通过了，最后却没有喝到自己冲的咖啡，对不起，我们只能淘汰你。"

很多人都是因为被面前的困难吓倒了，或许只是因为受到了愚弄，为了那一点点可笑的自尊心。就放弃了刚开始的念头，不懂得坚持一下，排除障碍，就会走出逆境，结果在成功到来之前，就被自己打败了，也就失去了成功的机会。

勇敢地追求自己的幸福

台湾综艺节目的主持人小S曾在自己的书《女人的幸福自己掌握》中写道："不管你是20岁还是30岁，都要任性而投入地爱一次。"现实中的她也是这样做的。

小S在刚踏进娱乐圈时，追求著名主持人黄子佼，结果却被抛弃。但她并没有被这段挫折的感情打倒，而是摘下了牙套，跟大S学美容保养，并学国标舞减肥，来了个华丽大转身。她也并没有对爱情失去热忱，而是继续追求自己的幸福。她给自己制定了一套挑选男友的标准，后来在朋友的推荐下，他认识了许雅钧，这个金融界的新贵仪表堂堂，还是哥伦比亚大学的高材生，方方面面都符合小S的择偶标准。可是，许却已有未婚妻，女方既有硕士光环，又有优越的家世，无论从哪个角度分析，小S都比不上这个未婚妻。然而，小S不信邪，因为她知道一旦错过了就很难再碰上这样负责任的好男人。于是，她按照自己的方法对许雅钧展开了攻势，扮淑女、逗许雅钧开心、要求其每天接送，终于，许雅均与未婚妻分手，并与小S确定恋爱关系。后来，两人顺利结婚，并有了一个可爱的女儿。

小S这一段历史，可谓充满了艰辛，困难重重，不仅要打败各方面都非常优越的未婚妻，还要获得婆家人的肯定，这期间还要面对那些骂她不要脸的人，但她很清楚许雅钧是最适合做丈夫的人，幸福当前，她绝不含糊。她知道一旦放弃，就会失去这个人，她爱得执著而任性，同时不缺勇气与谋略。男人对待感情吝啬而被动，和他们耗时间，吃亏的总是女人。还是小S聪明，见好就上，有机会就催婚，即使失败也不耽误青春，屡败屡战，总能碰上个肯负责的好男人。

不要轻易放弃自己的婚姻

丽珠一直扮演着贤妻的角色：收拾被褥、做早餐、送孩子上学、上班、做晚饭、洗衣服，她认为只有这样才会让男人更恋家。只是，什么都可以伪装，唯独感情不可以，所有蛛丝马迹怎么瞒得了朝夕相处的那个人，但是他不说，她也不问。她当一切都没有发生，一边继续做她的贤妻良母，一边自己疗伤、检点自己的行为，她不愿意去大吵大闹，甚至哭叫离婚。以前在电视里看到这样的情景，曾经设想过如果是自己一定会“宁为玉碎，不为瓦全”，但是真的面对这一切，她还是做不到那样的决绝，一个人如果连与自己同床共枕多年的人都轻言放弃，这个世界上还有什么值得珍惜的事情呢？无论爱

与不爱，她希望给彼此一个机会。

几天后，她主动跟上司要求出差一周。当天晚上她躺在宾馆的床上往家里打了个电话，没人接。她不知道此刻他在做什么，也许在外面应酬，也许和那个女孩在一起，她心里真的很痛，想打他的手机把他骂一顿。可是，在掏出电话的那一刻，她冷静了下来，考虑了良久，给他发过去一个短信："我丢了一件宝贝。"

只是简单的几个字，很快音乐响起，是他的回复，问她丢了什么。她回复："你的忠诚。"短信发过去好久，他没回应，想了想，她又发过去一句话："我和儿子感谢你给了我们富足的生活，但是如果把最珍贵的东西丢了，我们宁愿不要这些。"

后来的几天，她没有再和丈夫联系过，临走前一晚，丈夫主动联系她："老婆，我愿意帮你一起找回失去的宝贝，可以吗？"她笑了，朝夕相处的人有什么不可以用宽容和谅解来释怀的呢？

并不是每个女人都能承受婚姻迁移的成本，现有的婚姻越幸福、越精致、越有优越感，你第二次婚姻能恢复到原来的可能性就越小。当出现第三者时，不要急于"讨伐"丈夫，如果你珍惜这场婚姻，不想以后失去他，就要稳住，要想办法挽救，而不是放弃这一切。如果实在无法挽留了，或者这个男人已经不值得你去爱了，你可以选择放手，但在决定离婚时头脑一定要清醒，不要给自己留下后悔的机会。

失败只是一时的，放弃才是永远的。我们生活在一个处处充满竞争的时代，如果你不像帕里斯·希尔顿那样，是一个一出生就什么都拥有的女人，那么所有你想得到的东西都要凭自己的努力去获得。去追求的过程肯定不是每件事都顺心如意，要靠自己的不断拼搏、不断努力来实现，在拼搏和努力的过程中难免会遇到困难，要勇往直前去挑战困难，不要轻言放弃，不要辜负那些对你期望很高的人，更不要对不起自己。



小贴士：失败是一种财富，压力可以成为动力

有一项调查结果很有趣，当受调查者在体重、基因组成、地理位置等条

件都受到严格控制的情况下，对自幼受到压力的成人与自幼处处受到保护的成人进行比较，结果显示，前者的身高比后者平均高出 2.6 英寸，认知的发展也获得了更多的强化。人们的日常经验也可以证实，自幼处境困难的人，成人之后，更能吃苦耐劳，应对各种压力的能力相对较高。以往的许多研究也证明，经历过各种压力而未被击垮的人，可以积累许多适应压力的经验，从而更能应对未来的压力，这正像通常所说的“吃一堑，长一智”。

开心：记住你怎么过都是一天

快乐就是用不同的方法寻找快乐。

——韩寒

你的心可以构筑一个地狱，更能够缔造一处天堂！

有两个人去尼泊尔旅游，正好赶上了雨季，地上一片泥泞，其中一个人厌恶地说：“真倒霉，偏偏赶上了这个鬼天气，如果不小心掉进这些脏水里怎么办？真是的。”另一个人却在泥泞的地上蹦蹦跳跳，开心地说：“雨季最好，雨季最棒的就是没有灰尘。”

两个人，两种世界观。任何事情都有两面性，有些人善于发现好的一面，所以感到愉快，而有些人只看到坏的一面，所以郁郁寡欢。快乐其实是一种生活态度、一种看待世界的方式，当看事情的角度和方法不同时，引发的情绪就不同，快乐或悲伤，喜悦或愤怒，便由此产生。

女人的心思细密，似乎整天会为一些鸡毛蒜皮的小事烦心，爱与自己较劲，遇上一点事，就胡思乱想，自己给自己制造烦恼。买了同一件衣服，女友比她花的钱少，心里烦恼；儿子学习成绩偶尔下降一次，心里烦恼；丈夫这些天回家一直很晚，心里烦恼；年终没评上先进，心里烦恼……她烦恼一来，就好几日心神不宁，头疼、恶心等症状也会随之而来。

著名的心理学家埃尔伯特·艾里斯说过，“人不是被事情困扰着，而是被对这件事的看法困扰着。”情绪是有成本的，情绪是我们自身选择的结果。外在事物并不能伤害我们，有时我们自己对这些事物的信念与态度让我们自己受到了伤害。如果我们不能很好地管理我们的情绪，将它操控在良性运行的状态下，那么我们就得做好准备——准备支付恶劣情绪所造成的巨大成本。这个成本有时会是我们的人际和谐，有时会是我们的身心健康，有时甚至还会是我们的身家性命！

我们从小就学习语文、数学、英语等各种各样的知识，课余时间又在学习各种各样的才艺，成年后开始学习为人处世、学习投资理财、学习如何出人头地，年纪变大之后，又开始学习如何永葆青春、怎样去经营美满婚姻、教育子女等。所有的这一切我们也许都学会了，但是我们往往却并不感到快乐，我们不知道要如何获得快乐，我们学习了太多的东西，却唯独忘记了学习快乐。其实，影响快乐的因素有很多，有内在的，也有外在的。

外在的物质

现在的人越来越重视对金钱、权势的追求和对物质的占有。不错，财富、教育程度、社会地位、嗜好、性别、年龄等这些外在因素确实会影响人们是否感到幸福和快乐，但是有研究发现，所有的外在因素加起来对幸福感的影响只占10%～15%。金钱、权利、美貌固然可以换取许多能给人带来愉悦的东西，但并不能决定你是否真正的快乐。

试想有的人钱多，却担心被偷、被抢、被绑票，整天惶惶不安。有的人手握大权，整天想着怎么往上爬，处处小心谨慎，怕丢了头上的乌纱帽，整日寝食难安。拥有的越多，越害怕失去，这种内心的恐惧，无形中形成一股压力，令人心情沉重，难见笑颜。

玛丽莲·梦露也许是她那个年代最性感、最美丽、最让人渴望的女人。作为一个女人，每个人都会羡慕她，渴望拥有像她那样完美的生活。可是她的生活真的完美吗？拥有了一切就会幸福吗？为什么她还是总感到莫名的孤独，长年借酒浇愁，最终香消玉殒？

所以，不要去羡慕昔日同窗好友身上的范思哲、手里的 LV、脚上的迪奥，更不要让她名片上眼花缭乱的头衔灼伤了眼睛。你的好朋友只是在年轻时拼尽全力去奋斗了，并且幸运地获得了成功，抑或是通过其他的也许是难以启齿的手段得到了今天的一切。不管怎样，她的光彩背后是艰辛的汗水，你只是看到了她光鲜的外表。你去探索过她的内心吗？也许她的心灵痛不欲生，正在充满苦涩、痛楚、乏味、绝望的心灵长廊里跋涉，也许她的丈夫对她冷漠、她的孩子不愿与她亲近、她的公婆对她挑肥拣瘦……知道了这些你还会羡慕她吗？

基因

科学研究发现，有许多人生来就有所谓的“快乐基因”，天生的乐天派，大约有 25%的快乐潜能由基因决定。当然，这并不表明那些不拥有“快乐基因”的人就注定不会过得快乐。基因并非宿命，后天的成长环境、遇到的人、经验都会影响基因是否被启动。

如果一个人生活在一个父母整天争吵、亲子关系冷淡、充满家庭暴力的家庭中，而他本人又不会积极地去寻找乐趣，那么即使他拥有比别人多的“快乐基因”，这些基因又怎么会发生作用呢？

个人的思维方式

如何面对生命中的各种遭遇，对各种各样的事情如何反应，对一个人是否快乐的影响最大。一位女职员在楼梯上跟领导打招呼，可是领导黑着一张脸只顾走自己的路，皱着眉头，没理她。这个女职员心里很不痛快，左思右想，搞不清楚到底为什么领导不理她，难道是自己这些日子的工作做得不好？还是私底下没有主动和领导攀关系？到底是因为什么呢？她苦苦冥想，一整天都笼罩在不愉快的氛围下。其实，领导态度冷漠的理由有很多，不一定是冲着这位女职员来的，为什么非要从自身寻找原因呢？有可能是家里的事情让他烦恼，也有可能是挨了上级的批评或者是买的股票又跌了，一切都有可能。如果转换一下思维方式，心里的疑团可能一下子就烟消云散了。

当一个人的思维习惯是以自我为中心时，就往往会走入一个死胡同，变得脆弱、无力、焦虑，就像那位女职员一样。其实，很多时候，你对于他人而言真的没有那么重要，除非是他在乎的人，否则他人不会因为你的做法或看法而感到生气。

其实，快乐很简单，很多时候只是追求它的人太复杂了。

有对下岗的年轻夫妇，在早市上摆了个小摊，靠微薄的收入维持全家五口人的生活。妻子爱跳舞，但是没钱进舞厅，就在自家的院子里打开音响，跟着节奏转悠。男人酷爱养鸟和养花，下岗后，鸟笼依旧传出悦耳动听的鸟鸣声，阳台上的花依旧鲜艳夺目。下岗之后，除了收入减少了，他俩还像以前一样，每天都乐个不停，左邻右舍都用惊异的眼光看着他们。

其实，这有什么值得诧异的呢？下岗了，就不能开心过日子吗？下岗了，就不能体会生活的乐趣吗？开心与否，与金钱没有直接的关联，快乐是一种内心体验，是一种能力，只有懂得生活的人，才能掌握。

都说女人如花，看过了所有的花开花谢，可以说这个世界上没有什么花能比女人的笑脸更美丽动人的了。不是每个女人都有着漂亮的容颜，但是每个女人都可以有一颗快乐的心和一张写满笑意的脸。所以，释放你的愤怒吧！打败那些快乐的敌人，做一个快乐的女人。如何释放愤怒呢？我们生活在人与人之间密切接触的社会中，难免有摩擦，会有不愉快产生。当你生气时，把专注力放在愤怒本身，而不是放在令你愤怒的对象上，慢慢地愤怒就会消失。如果你一直不断地把注意力放在令你愤怒的对象上，每次想到他，心中的坏情绪就会被重新点燃，久而久之就会陷入到恶性循环当中。

生活给了女人太多的责任，太多的负担，以及太多的约束。很多女人常常为一些芝麻绿豆大的事情生气，久而久之形成了忧伤的习惯，于是琐碎、烦恼、苦闷、忧郁随之而来。所有的不快乐写在脸上，再美丽的女人都会不再美丽动人。所以，作为女人，一定要快乐、开心地过每一天，这样才能对得起自己。

快乐的女人，能够掌握自己的命运，不会被逆境打倒，她们游刃有余、处事泰然，在她们面前，生活永远是值得开心地过下去的，因为她们的内心深处拥有自信和坚强。快乐的女人，是聪明的，她们不会给自己找不痛快，她们知道有些东西是永远也得不到的，所以她们知足，面对现实生活中的喧嚣、繁杂、浮躁、虚荣，总能以一颗淡定而平常的心去处之。所以，快乐的女人是美丽的，能给他人带来轻松和愉快。学习快乐吧！努力做一个快乐的女人。



小贴士：化解不良情绪小妙招

（1）晒太阳。著名精神病专家缪勒指出，阳光可改善抑郁病人的病情。

（2）吃香蕉。德国营养心理学家帕德尔教授发现，香蕉含有一种能帮助人脑产生五羟色氨的物质，它可减少不良激素的分泌，使人安静、快活。

（3）大声哭喊。找个僻静的场所，尽情地大声哭喊。日本心理专家研究发现，这种哭喊可使压抑心理得到尽情宣泄，同时，由不良情绪产生的毒素，也可“哭喊”出来。

（4）睡好觉。睡眠有助于克服恶劣情绪，稳心定神。一觉醒来，心情就会好多了。

（5）听音乐。音乐可使大脑产生一种镇静安神的物质，但要注意选择“对路”的音乐。

女不可不知的性心理技巧

第6章 你真的会买东西吗

PSYCHOLOGY

中国人把“shopping”这个英文单词翻译成“血拼”、“烧瓶”，如此翻译，可以说是十分形象的，十足地表现了女人进入商场以后的疯狂和惨烈。每当节假日或换季时，商场里，更确切是服装柜台、化妆品柜台前，便出现了一双双闪亮的眼睛，她们像猎人一样穿行于漂亮的时装、缤纷的化妆品之间，而一件件衣服、一双双鞋子、一瓶瓶香水就是她们的猎物。她们不分相貌、不分年龄，却有一个共同的名字——“购物狂”。

商场里最壮观的情景，永远只能由女人创造。商人是感谢女人的，因为女人他们才会荷包鼓鼓，因为女人他们的事业才会经久不衰。商人从来不敢得罪女人，因为失去了女人，他们就失去了饭碗。可是，在给商场刷新营业额的同时，你的消费行为满足了自己吗？你真的会买东西吗？

满足原理：宁可少一点但要买自己喜欢的

即使已拥有上百支口红，女人还是会对下一支口红心动。

Lily 是一位现代白领，未婚，过着小资的生活，每个月把房租交上后，总会剩余相当一部分钱，不知不觉中，就养成了逛商场的习惯。每到周末，商场就会打出什么“跳楼价”、“大降价”之类的广告，Lily 便闻风而动，每次都是提着大包小包回家，而且常常买回的都是自己不需要的东西。各种各样的衣服买了一堆，可是每次打开衣橱，随即陷入深深的自责和懊恼，因为完全没有一件能穿的衣服！这是一种混杂着气愤与绝望的感觉，特别在换季时节，尤其是不冷不热的春秋两季。好像所有的衣服都过时了，穿什么都不好看，越看越觉得丑。仔细一想，这些衣服，很多都是平常非常昂贵的，碰上降价就买了下来，其实有好多都不适合自己，只是觉得便宜，不买就可惜了。

女人天生爱购物，有很多女人平时的消遣就是在商场里徜徉，她们觉得购物是慰劳自己最好的方法。每次碰到降价，她们就会购买很多自己不需要的商品，

回家之后，看着自己买的东西又后悔万分。可是，下一次购物时，如果不买下自己想要的东西又难以忍受。于是，家里的商品越堆越多，自己的薪水多次入不敷出，却偏偏对买回的东西置之不理。是不是很可笑？当时自己欣喜若狂买回的一堆东西，现在看来一文不值，不仅付出了大量的金钱，同时还陷入了沮丧的情绪当中，真的是很可悲。

所谓“购物狂”就是对商品有一种“变态”的占有欲，当面对琳琅满目的商品时，哪怕对自己来说是毫无用处的或者是重复购买的商品，都会不假思索地大掏腰包。她们三天两头逛超市，甚至一天不买几样东西就觉得堵得慌。就像电影《购物狂》中所说，“购物狂是很漂亮的，购物狂是很开心的，购物狂是很好玩的。”现实生活中，许多女人认为自己有天生“购物狂”的基因存在，开心时购物，失恋时购物，无聊时购物……女人对购物已经到了近乎疯狂的程度。那么，女人不理智消费的原因具体有哪些呢？

填补空虚

女人最容易在无聊时逛街，经常性地、不自觉地企图依靠疯狂采购来填补心灵的空虚，其结果往往是带回家一堆自己并不需要的东西，也带回了一笔可观的消费账目，以及更加郁闷的心情，于是便产生了自责和恐慌。为了安慰自己的心灵，购物者常会在短时间内再次前往商店大量采购，进而形成恶性循环，沉浸其中不能自拔。

女人常常希望通过购物来发泄某些压抑的情绪，在购物的过程中感到快乐，但是却常常在购物后感到沮丧和后悔。这和女人缺乏情绪发泄的途径有关。现在的女性面对着各种各样的压力，尤其是已婚女性，需要面对家庭和工作的双重压力，不能经常参加一些体育活动，也不像男人那样三五成群地一起抽烟、喝酒。于是，购物就成了女人最简单的平衡情绪、舒缓压力与宣泄情绪的最佳方式。

如果你真的没有其他的消遣方式，购物的过程又能给你带来愉快的感觉，那么购物也无可厚非。可是，在挑选商品时，一定要先问一下自己是否真的需要这件商品，是不是真的喜欢这件商品，考虑清楚后，再把它放入你的购物车中。如

果一件东西家里已经有了，就不需要再买了。选购时理智一些就能避免购物后的懊悔，真正让购物达到你排遣坏情绪、打发无聊时间的目的。

寻找价值

有很多女人疯狂购物，爱上的并不是商品，而是购物时的感觉。很多女白领生活在一种压抑的环境中：熬了几个通宵做出的方案，因为上司的一句话就被毙了，“他们甚至都没有仔细地看完这个方案，怎么可以随随便便抹杀我的努力？”每天都兢兢业业地工作，在各项指标中遥遥领先，可是却在业务经理的评选中落选了，“为什么一向被老板看好的我，突然失宠了？”工作中各种各样的状况，常常会让女性备感忽视，仿佛自己没有价值一般。

于是，她们选择在商场里寻找价值，她们要做商场的“宠儿”。服务员轻声细语地为她们做着介绍，耐心地回答她们的每一个疑问，跑进跑出地为她们拿喜欢的鞋子，衣服的颜色不合适，没问题，换别的试一下。在这里没有否定，没有斥责，没有忽视；在这里她们不再是那个只能端茶递水、整理文件的小秘书，她们可以尽情享受“上帝”的感觉，没有人会对她们说“No”，更没有人会指使她；在这里她们找到了被肯定、被重视的乐趣，花完了现金又刷信用卡，直到商场服务人员对她们说信用卡已经透支，她们才从疯狂购物中清醒过来。想着自己以后将要面对的经济紧张，她们的郁闷只会有增无减。

这种在商场里的被肯定感是虚幻的，它只会让我们更加迷失自我的价值。所以，女人要找准施展才华的战场，而且那绝对不会是商场。

平衡嫉妒

有很多女人不知疲倦地购买衣服，是在潜意识里与别人进行较量，以此找到一个支点来平衡心理的嫉妒。而嫉妒对女人的心理腐蚀则起始于狭隘，它不是教女人在自己的拥有里寻找快乐，而是教女人在别人的拥有里寻找痛苦。

“这件，这件，这件，还有这件……这些挑出来的不要，其他的统统给我包起来”。《天生购物狂》里许小凤扮演的陆小凤，前呼后拥闭店扫货令人震撼的这

一幕，真不知是多少女性心中的人生理想。女人都是爱炫耀的，每每“血拼”一番之后，总会找三五好友一顿展示，炫耀自己的战利品。女人之间经常比较着衣着和妆容，于是购物便成了一场战争。

同在一间办公室，可是邻桌的小潘漂亮、时尚，再加上有留过洋的经历，所以总是比资质平平的小夏受到更多的关注。女人都是爱虚荣的，两个人虽然是同时进的公司，但是由于小潘的存在，小夏少了很多被他人注意到的机会，所以暗地里非常嫉妒小潘。渐渐地，小夏开始经常性地出入各大商场，对各种各样的服饰爱不释手，尤其是当穿着新衣服在办公室里听到别人的夸奖时，购物行为便会变本加厉。她可笑地认为只有不断地在服饰上推陈出新，才能获得大家的关注。久而久之，便陷入疯狂购物的恶性循环中，不能自拔。适合自己的，不适合自己的一股脑地全买回来，同事们渐渐地也对她的造型产生了审美疲劳。

如果一个女人的生活是充实而丰富的，内心有一种健康的强大的力量，那么她是自得的，她不需要用一种外在的包装来证实自己的存在，那些服饰、车、房只是陪衬她的附属物，她自己才是永远的主体。看看那个整个时尚界顶礼膜拜的Kate Moss，她不像贝嫂那样每次出门都全副武装，永远都是名牌加身，一副大大的墨镜遮住半张脸，在她的眼里，淘来的二手衣和购买的高级订制的大牌时装，都仅仅只是她的衣服而已。如果你拥有足够的力量与自信，就不必狂热地追求任何身外之物，尤其不会片面而肤浅地追求外在的形式。仔细想一下你到底喜欢Kate Moss 哪一点？到底是她时尚多变的外形还是她狂放不羁的眼神？

正所谓凡事有度，过犹不及，“购物狂”已达到了狂人的地步，显然已经大过度了。女人要品味、要美丽都是人之常情，但是每次都拎回一大堆自己根本用不上的东西，那就是愚蠢之极了。买那些你不需要的东西，投入了金钱，却不能给你带来任何益处。而这些东西呢？在你的手里没有用武之地，说不定被其他人选走的话就会大放异彩。

所以，女人出门前还是给自己列一张清单吧，把你最需要的必需品写上，并

严格按照计划进行，避免一时冲动购买不必要的东西。不要带着大量现金或者是信用卡去购物，如果碰到了自己不需要却非常想得到的商品，就向自己提出购买质疑，为什么买这件物品、是否真的需要它、这件物品在自己未来的购物优先表上占据什么位置、自己是否可用已有物品来替换这件物品等。慢慢地让自己摆脱“购物狂”的状态，做一名合理、聪明的消费者，而不是时尚的奴隶。



小贴士：不一样的“嫉妒”

嫉妒是一种同个体所处的社会文化领域相呼应的社会心理现象，在有些文化领域中能够引起人们嫉妒心理的事件在其他文化领域并不会发生作用。例如，在中国的传统观念中，女性的贞操是极其重要的，如果自己的妻子同其他男人发生性行为或者有暧昧表现，作为丈夫，一定会妒火中烧，甚至还有可能产生杀机。但是，新几内亚的巴那罗族人和北极的爱斯基摩人则并不会，因为在他们的风俗当中，发生性行为并不是背叛感情的表现。此外，在一夫一妻制的国家中，妻子是很难容忍自己的丈夫金屋藏娇或梅开二度的，但是在有多配偶习俗的民族中，妻子有时会主动要求丈夫再娶二房甚至三房，因为只有这样才能真正建立起她作为“第一夫人”的威严，同时也才有另外一些人帮助她分担家务。

由此可见，在很多情景中，“嫉妒”不是必然发生的，而是因人而异，因社会而异。

克制：捂好自己的钱袋，量力而行

让女人掏腰包的机会远比让男人掏腰包的机会多。

——佚名

想必这句话在当今社会是不难理解的，随便看一看，几乎每个商场的女装区都比男装区大两三倍，化妆品区就更没有可比性了，可以说商场是靠女人撑起来的。当我们提到“购物狂”时，脑海中浮现出来的必定是拎着大包小包、双眼发光、热情洋溢的女人，而很少有人会想到男人。

我们经常说，赚多少就花多少，可是现在越来越多的女人已经进入了提前消费的时代，按揭、信用卡已经让购物变得越来越容易，毕竟信用卡这个东西刷去的只是数字，让人不痛不痒。看到喜欢的东西，不管自己能不能支付得起，就买了下来，等到结账的那一天，各种滋味只有自己心里最清楚。

德国明斯特大学的科学家们通过研究得出结论：逛街购物可令女性失去正常的思维能力，甚至变得神魂颠倒。负责此项研究计划的戴普博士表示：“我们在研究中还发现，看中的东西越昂贵，女顾客就会变得越不理智。而且，当买到一样异常昂贵、价格超过平时正常购买力的商品时，购买者正常的思维能力便几乎可以降到零点。”

女人喜欢逛街，在逛街的过程中看到漂亮的衣服就会双眼发亮，消费的欲望就会随之而来，钱就在那瞳孔放大的一刹那花出去了。既然是逛街，那就肯定不是有目的性的购物，而是慢慢地一家一家地挑选，是一场长期性的斗争。女生上学时，永远是讨厌跑 800 米的，两圈跑下来，累得气喘吁吁，汗流浃背。可是女人逛街时，踩着高跟鞋，从百盛转到佳世客，再从阳光百货转到巴黎春天，乐此不疲，有时仅仅就是为了买一件衬衫。一整天转下来，丝毫没有累的感觉，相信这样逛一天，跑了可不只是一两个 800 米。所以说，女人不是没有体力，只不过不愿意把体力花在体育场上而已。

一个男人和一个女人同时需要购买一条牛仔裤，在进入百货公司以后，男人直奔牛仔裤专柜，挑选、试穿、付钱，在 20 分钟内结束购物，花费不到 300 元；而女人则从一层的化妆品专柜逛起，在 3 个小时以后才离开百货公司，买下了 3 支唇膏、一瓶精华液、一瓶香水、一件衬衫、一顶帽子、两条裙子，花费一千多元，却没有买到马上就需要穿的牛仔裤，原因是没有找到中意的款式，还要去别的商场转一转。

有时女人逛商场，真的有一种士兵站在战场上的感觉，仿佛期盼已久的杀敌时刻终于到来了。似乎商场是为女人而建的，女人是为了逛商场而生的。逛了一整天要真买到好东西了也成，可最常见的结果往往是：该买的东西没买着，没用的东西买了一大堆。

可见，女人购物是没有目的性的，似乎天生就是为了那些美丽的东西而存在，每当看到漂亮的东西时，女人就会停住脚步，仔细打量，左思右想，最后决定价钱再贵也要买，买完之后心里不停地安慰着自己：碰到喜欢的东西不容易。其结果往往是，掰着手指头计算离发下个月的薪水还有多少天，中午自己还要吃多少次泡面。

有人说女人的钱最好赚，这话一点不假。女人总会为购物而疯狂，脑子一发热，不知量力而行，反而倾囊而出，好像钱包里的钱不是自己的。新闻上也曾报道过，某服装商店在几天的特惠期间里因为人太拥挤而发生伤亡事件，乍一听觉得为了几件衣服至于吗？仔细一想，看看那些购物的女人，瞧瞧她们的眼神，真的没有什么是不可能发生的，这样的疯狂也许只有女人才能创造。

很多女性都会为冲动时买下自己并不需要的东西而后悔，更为自己乱花一通的金钱而心痛，尤其是在全球经济不景气的今天，如何捂好自己的钱袋，做一个精明的消费者，更加显得至关重要。

不要被商场的各种优惠促销活动所蒙蔽

女人总会关注各种各样的促销活动，逛街时，通常会在看到打折、清仓字样时就迈不动脚步。每年春夏换季之际，商家就会纷纷打出换季大甩卖的牌子。很多以前想都不敢想的衣服，现在三折出售了，当然要赶快买下来，于是许多女性“蓄谋已久”的购物计划在这一刻爆发了，乐不可支地买回一堆便宜货。可是这些衣服已经过季，不能马上就穿，放了一年之后，才发现女人的穿衣眼光改变得太快，对这些衣服再也没有去年买时的新鲜感了。于是，这些去年换季时买来的衣服往往就被打入“冷宫”，不是压箱底，就是送人或者捐出去。不但没有省钱，反而会造成浪费。血汗钱就这样流进了商家的口袋。

不要为了虚荣心而冲动购物

小李是一个持家过日子的小女人，夫妻两个收入不多，但小家庭经营得温馨幸福。有一次，小李看中了一条吊带夏裙，深绿色、棉质碎花的，感觉挺独特，打完折后 480 元。小李穿上后非常漂亮，只可惜对她来说贵了一些，只能过过眼瘾了。这时，一个开着私家车的女人走了进来，也看中了那条裙子，连价钱都没问就试穿了，照照镜子一看不错，连价钱都没讲，就打开钱包付钱走人，整个过程不超过 15 分钟。小李心里顿时像打翻了五味瓶，看着服务员对那个女人的殷勤服务，感叹着贫富差距。那个女人走后，店员告诉小李那款裙子还有一条，这时平时比较理智的小李头脑发热了，一咬牙买下了那条裙子。回家之后也不敢告诉丈夫，可是还是被发现了，很久没吵架的两个人冷战了好长一段时间。冷静下来的小李，对自己的不理智行为非常懊恼。

凡事都要量力而行，为了满足自己的虚荣心购买和自己的收入水平不相称的衣服，是非常幼稚的行为，最后后悔的只有自己。

远离疯狂购物的人群

心理学告诉我们，每个人在某种情况下都会有“从众行为”。琳达某天在街上闲逛，看到一商场门前挤满了无数拎着各种袋子的女人，每个人的表情都一样，周围的专卖店里也都拥满了女人，偶尔有几个男人夹在其中也是帮女人提包的。那些平日里姿态优雅的女人们，在这一刻卸下全部的修养，因为试衣间门口排起了长长的队，有的甚至直接在人群里试穿，一副很无畏的样子。琳达带着好奇心冲进去看看到底是什么样的优惠活动，结果不可克制地买了三四件上衣。回家之后，一种罪恶感涌上心头，把那些衣服穿了一遍后发现也不过如此。

所以，购物之前拟定自己的购物目标，时常想想究竟你需要一些什么，把它们列出来，它可以时常提醒你在购物时是不是真的需要这样东西。还要学会记账，把自己的花销记录下来，时时翻看，也要经常查看自己的账户还有多少钱，不要买了东西，饿了肚子。作为一名成熟的女人，一定要有克制自己的能力，但若真是必要的消费，至少该好好地想一想“自己能不能负担得起”的问题，要量力而

行，而不是跟风买一堆自己用不上的东西。



小贴士：自制力

自制力指善于掌握和支配自己行动的能力，它表现在意志行动的全过程中。在采取决定时，自制力表现为能够进行周密的思考，做出合理的决策，不为环境中各种诱因所左右；在执行决定时，则表现为克服各种内外部因素的干扰，把决定执行到底。自制力还表现为对自己情绪状态的调节。例如，在必要时能抑制激情、暴怒、愤慨、失望等。

与自制力相对立的意志品质是任性和怯懦。前者不能约束自己的行动；后者在行动时畏缩不前、惊慌失措。

安全感：有些东西要在指定的地方买才会安心

真正的安全感不在别处，它就在你的心里。

——佚名

女人时刻都在寻找安全感，孩提时躺在父母的怀里寻找安全感，恋爱时倚在恋人肩头寻找安全感，结婚后在家庭的港湾寻找安全感。女人的安全感是什么，也许女人自己也说不清楚、道不明白，或许是房子、车子和不菲收入的陪衬，也有可能是幸福家庭的归属。可以说，安全感是一种感觉，是一种让女人感到踏实、安心的氛围。对于安全感的渴求已经渗透到女人生活的各个方面，购物亦是如此，很多女人习惯在大商场、专卖店买东西，并不是因为对里面的商品多么中意，而是觉得在这些地方购物比在一些不知名的商店更放心一些。

马婧前些天在商场买了一套唐陶餐具，骨质瓷的，很漂亮、很典雅，拿在手里感觉很轻，瓷也很细腻。那天不小心碰了一下，其中一个汤碗裂了，拿出信誉卡一看，已经过了十几天了，而卡上写着七日内包退包换。这下马

婧有点傻眼了，可还是不甘心，拿着汤碗同丈夫一起去商场想换一个。在路上，夫妻俩合计着怎么开口，一路上都感觉忐忑不安。谁知，到了商场，营业员一听说汤碗坏了，马上就给换了个新的，连信誉卡都没看。马婧心里乐开了花，不停地赞叹："还是大商场好，信誉度高，有保障。"

商场确实有很多其他小型商店所无法比拟的优势，最吸引消费者的就是售后服务和质量保证。此外，宽敞的环境、周到的服务态度也为商场增光不少，如果你找不到想要买的服装品牌，商场的服务人员都能很详细地告诉你所要找的品牌店的位置，而且使用礼貌用语，微笑为你解答。很多商场为顾客提供了休息区，既可以满足消费者在购物时休息的需要，也能够提升商场的人气，再次激发消费者购物的欲望。比起时下越来越流行的网上购物、电视购物，往往更加让人放心。

小李在观看某电视台购物频道时购买了一款卫星导航手机，价格为2300元，在使用后不久就发现手机质量存在问题，经过多次与销售方联系，销售方终于同意为小李更换另一款价格为2080元的手机并退还前一部手机的购机款。快递公司送来手机时，服务人员按照规定要求小李先付款后收货，收货后发现手机根本无法使用，与电视上宣传的也相去甚远。小李立刻电话联系销售方，可是对方的手机已无法接通。每当想起这次电视购物的经历，小李仍气愤不已。

电视购物作为一种新型购物方式，因为其方便性而受到很多人的追捧。看着网站上让人眼花缭乱的促销广告，听着电视上促销人员声嘶力竭的喊声，人们不由自主地会心动，不用花大把时间，也不用走到脚底起泡，只要轻点几下鼠标或打一个几分钟的电话，东西隔天就会送到，而且价格更优惠，货品种类也更丰富。可是这种看不见、摸不着的购物方式难免保证不了质量，虽然很多网站和电视促销都许下"7天无条件退换"，甚至"30天无条件退还"的保证，显示对自身产品的信任，可是仔细看一下它们的退货原则，却仍是需要符合若干条件。例如，不能以"不喜欢、颜色有偏差"等理由进行退换，所谓的"无条件"名不副实。

女人爱购物，喜欢买到物美价廉的好东西，商品的质量自然是首先要考虑的因素。很多女人是商场和专卖店忠实的拥护者，正是出于对这些地方商品质量的肯定，以及比较完善的售后服务的青睐。可是，大商场、专卖店必定是高消费的场所，很多在小百货店可以购买到的商品，进入大商场后，价格都会部分上扬。同样是土豆，普通中餐店的一盘土豆丝和高档西餐店的一碟土豆泥自然不是一个价位，道理都是如此。当然，想要买到物美价廉的商品，不仅仅是到有质量保证的地方购物那么简单，如果不想上当受骗，就首先要有自己的眼光和鉴别力，久而久之，就会有一套自己的购物经验，自然可以安心购物。

商场、专卖店并非唯一的选择

商场购物的品质保证自然是毋庸置疑的，很多女人大大小小的物件都选择在商场购买，也正是看中了这点。比起在其他地方购物，商场确实提供了不少方便，但是你在享受这些服务的同时，也要消受得起在商场购物的费用。进入商场的品牌一般都有大量的租金、广告成本、管理成本的投入，所有这些都会体现在商品的价格上，虽然各大商场会推出各种促销活动，但是很多大幅度的折扣活动往往暗藏“陷阱”，如商品先提价再打折，花返券时设品牌、楼层限制等。

“买 100 元送 70 元”、“买 200 元返 200 元”、“满 200 元送 80 元 A 券”等疯狂的返券活动让女人怦然心动，忍不住带上钱包直奔商场，花了一上午时间，买了一堆东西，手里握着一搭刚刚排队领来的购物券，却发现花不出去。化妆品和床单只收券不返券、衣服如果打折就不能返券、茶具不参加任何活动但可以累计积分……应付这些返券附带的复杂规则，单单靠口算已经不行了，难怪现在带着计算器去商场的人越来越多，如此促销让原本很简单的买卖过程变得越来越复杂。

在商场、专卖店买东西固然可以让人安心，如果你月薪丰厚，那么吃、穿、用全在商场消费也无可厚非；如果你每月只赚两三千，还总是在商场消费，就违背“实惠”这条原则，有些浪费了。

小商店也可以淘到“宝物”

如今很多女人厌倦了高级商场的沉闷，却又对最流行的时尚服饰恋恋不舍，于是那些极具风格的个性小商店成为了她们购物的天堂。播放着时下最热门的音乐，摆放着贴有不同品牌商标的货品，在这些个性小商店里似乎都能听到时尚和流行的脉动。比起价位较高的品牌专卖店，很多时尚女孩更喜欢个性小商店，因为小商店服装款式多样，且价格便宜。专卖店的售价六百多元的服装，在小商店则卖一百多元甚至几十元，而且还能砍价。刚参加工作没有太强经济能力的年轻人非常推崇这种消费方式，既不奢侈又能赶上时尚的脚步。

在小商店买东西最大的顾虑就是商品的质量能否合格，相对于商场的明码标价，即使价位便宜，也难免觉得没有把握。相对便宜的价格总会多多少少影响你的判断力，一时冲动往往会买到质量较次的货色，衣服洗了一次就褪色，毛衣穿了两天就开始起球，心里后悔地想：“还是商场的东西信得过。”其实，逛小商店是需要“功力”的，不是每个小商店都有好货，也不是每个人都能在小商店里淘到好货。所以，多看多练是绝对必要的，练出一双火眼金睛后，你才能真正体会到“淘金者”的快乐。

此外，小商店里经常充斥着仿冒的品牌，如 CUSTO、Miss Sixty、BCBG、CD、GUCCI、PRADA 等，虽然标着诱人的牌子，但是千万别在乎这些，而要把它看做一件普通的衣服，装作听不见店主在一旁的鼓吹，根据自己的判断、本着自己的原则砍价，一定要自己掌握价格，别被所谓的牌子唬住。

找一个逛街同伴

如果你实在对自己的购物能力缺乏信心，可以邀请你的好友同你一起购物，这个好友不仅要有独特和良好的品味，而且要了解你的一些个人基本情况，在你头脑发热选择一些品质差劲的商品时，可以制止住你，提出可行性的建议，慢慢地你也就学会了如何正确地消费，所以，让头脑清醒的她来帮助你购物吧！

购物对于女人来说是必不可少的最主要的消遣方式，在满足我们基本所需之

外，还能给我们带来快乐。只要我们相信自己、了解自己，自信于自己的审美和判断能力，那么不管在大商场还是小商店，我们都能安心地购物，愉快地消费。



小贴士：安全的需要

根据马斯洛的需要层次理论，人有生理的需要、安全的需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。安全的需要表现为人们要求稳定、安全、受到保护、有秩序、能免除恐惧和焦虑等。例如，人们希望得到一份较安定的职业，愿意参加各种保险，这些都表现了他们对安全的需要。婴幼儿由于无力应付环境中的不安全因素的威胁，他们对安全的需要就显得尤为强烈。

虚荣原则：品牌真的那么重要吗

女人要让自己从心里高贵起来，而不是做名牌的哈巴狗。

——佚名

一个在读女研究生因为追求奢华生活诈骗300万元，最终锒铛入狱，毁掉了自己的光明前途。当打开这个女研究生居住的总统套房时，办案人员看到满室的奢华物品，都惊呆了。房间里，高级保健品、遥控电动飞机模型、高档衣物、金银首饰、电脑、摄像机等堆得满满的，活像一个豪华消费品展览馆，仅收缴的赃物就装了足足一车。最为可笑的是，这个女研究生所学的是法律专业，真可谓是知法犯法。入狱后，她表示知道自己每次拿到的钱都是犯罪行为的结果，可是抵制不了那些高档名牌的诱惑，不买下来就难受，就算买下来不用，心里也舒服。

这是一个被虚荣心理控制的可悲的女孩，事事爱与他人攀比，喜欢通过那些

奢侈的名牌展现自己的身份。像她这样的女人不在少数，明明自己没有很好的经济实力，却非要穿三千多元一件的外套，一千多元一套的化妆品天天往家里搬，似乎拥有了这些自己就会高人一等。当她们穿着 PRADA 的大衣走在大街上时，有一种虚荣心被满足的感觉，看到别人投来的羡慕的眼光，她们感觉到被重视，好像一切都不一样了，自己也变得高贵了。于是，在这种虚无的优越感的怂恿下，变得更加无所节制，频繁地购买名牌，也不管自己能否承受得起，甚至为此做出一些违反法律的事情。

女人的购物心理基本上分为三种：① 快乐购。很多女人购物是为了享受购物过程带来的乐趣，不需要规定非要买什么东西，就是去街上探寻美丽，因为逛街时可以发现很多新鲜、美好的东西，可以让自己从日常忙碌的生活中暂时解脱出来。② 缓解压力。很多人还把购物当成缓解压力与发泄的途径，当她们心情不好或失意时就会以拜金的方式来寻找乐趣，把平时喜欢又舍不得买的东西收入囊中，这让她们感到彻底放松。③ 炫耀。这是不容忽视的购物心理，在它的背后是女人的虚荣心在作怪，很多女人购物就是为了向他人炫耀自己的美丽与眼光，她们借助这些物品来给自己自信心，体现自己的价值，于是，在这种心理的驱使下，她们不断地购买名牌奢侈品来满足自己的虚荣心。

Mary 受邀参加一个鸡尾酒会，对于月收入 3000 元的她来说，不可能购置得起那些名贵的大牌服饰，于是她为自己准备了一件黑色的小礼服，那是她从一个小商店淘来的，价钱适中，样子却很典雅大方。可是，当她走进宴会大厅时，顿时觉出了自己的不适宜，这俨然是一个时尚聚会，左边角落里三五个穿 SCHERRER 或者 GUCCI 的女人在闲聊，另一边七八个穿 CHANEL 或者 CD 的女人聚成一堆，觥筹交错，每个人的脸上都写着惬意和舒适，唯独她只有端酒的侍从偶尔过来搭讪。在这场聚会里，她找不到自己的位置，不得不承认，Mary 的自尊心受到了巨大的挫败。那天后，她花了 3 个多月的薪水买了一件名牌上衣，穿上之后感觉镜中的自己忽然提升了几个档次，麻雀变凤凰了，周围的同事也围着她啧啧称奇，羡慕声四起。辛辛苦苦赚来的又一下子花出去的钱感觉得到了应有的价值，满足了自己想被人喜爱和被人羡慕的心理，这点钱算什么呢？

像 Mary 这种女人真的不在少数，明明消费不起那么高档的服装却还要打肿脸充胖子。如果你有充裕的金钱，那么买再贵的衣服也无可非议，就像帕里斯·希尔顿可以在巴黎的 Dior 名店里购物 1 小时就花掉 45000 欧元，也可以在午餐时突发奇想，隔天就现身日本北海道，狂购上千万日元的服装。可惜，帕里斯·希尔顿只有一个，我们绝大多数人还是要为生计奔波。一个普通的白领，为了买一个 LV 的包，可以连续几个月中午只吃方便面，其他开销也是抠门到家，如此“虐待”自己，就是为了满足自己的虚荣心，真是死要面子活受罪，想必即使挎上了 LV 的包，那泛黄的面庞也与此包极不相称。

不错，女人总会希望得到别人的目光，希望自己看起来高贵、美丽，于是就需要一些东西来彰显自己的身份。几乎可以肯定，这个世界上没有人真的不喜欢名牌，更多的问题在于：是否能买得起名牌。大多数人还是属于买不起名牌的阶层，毕竟有钱人还是少数。所谓真正的富裕来自内心，确实太过理想化，但是可以肯定的是，提高自己的品味没有必要非要通过名牌来实现。LV 、CHANNEL 、PRADA 、Dior 等，单单说到这些品牌的名字，就会让很多女人疯狂，没有几个女人可以拒绝这些几乎完美的奢侈品，拥有了它们确实会让你有所不同，可是经济能力有限，我们总是不能得到一切我们想要的东西。

各种奢侈品，都在通过无数的闪光灯向我们展示着它们的光彩夺目，以及它们能给人们带来的自信和体面，因为它们意味着一种价值，是精湛技术与高贵品质的集中体现，而自信和体面能够使人得到一种心理上的满足，因而也就能在一定程度上给人们带来幸福感。但是如果你根本没有经济能力却一味地追求名牌，就必然背上了一个相当沉重的经济包袱，这就谈不上真正的幸福感了。隐藏在这种“幸福感”背后的是可怕的虚荣心，现在市面上那些几乎可以乱真、大行其道的“A 货”，也全拜我们的虚荣心所赐。我们都向往有品质的生活，却不应该刻意追求、炫耀外在和表象的东西。否则，即便是幸福，恐怕也只是一具空壳而已。

如果一个人打扮得很得体，就算穿着很便宜的衣服，也不会有人说难看，不是非要名牌服装才能穿出范儿。想想 Kate Moss，每一次被街拍到的衣服并不都

是名牌，一件小西服、普通的白色 T 恤或随便在街边都可以买到的衣服，经她一穿就变得趋之若鹜。衣服和饰品总是身外之物，是需要去诠释才能发挥价值的，可惜的是，很多人还不明白这个道理，还停留在通过衣服展现自己价值的阶段。

你身边肯定有这样的人，每次你都觉得她穿的衣服肯定很贵，一定是某个品牌的衣服，可是事实上她穿的衣服都是从一些小商店买来的，并没有什么牌子。一个人只要气质清新、优雅，几十元的衣服穿在身上，仍然会让大家觉得眼前一亮，很有风度。而有些人从来不懂得充实自己，既无情趣也无气质，却偏偏爱好追求名牌，可是从来没给旁人带来任何美的感受。有没有人欣赏另当别论，如果你每天穿着 CHANNEL 的套装、围着 GUCCI 的丝巾、戴着柏达菲丽的手表，还有人把你当做暴发户来对待，那就肯定是你自身的问题了。

张曼玉穿衣服有剪掉标签的习惯，不通过牌子来体现一件衣服的价值，而是通过自己的诠释来表达自己对穿衣的理解。越来越多的人开始明白这些道理，不少薪水丰厚的女白领，以前买东西遵循“只买最贵的，不买最好的”，后来，都开始在秀水街买衣服了。在洛杉矶的豪宅区走一趟，你会发现那些最大牌的名人往往是穿着最随意的，因为他们没有必要通过那一身牌子来给自己提气，他们本身就是牌子。所以，当一个人的内心足够强大，已经进入了不用穿名牌而把自己塑造成名牌的行列，就有资格把名牌踩在脚下。

作为一个普通的女性，理智的消费至关重要，平时淘一些好东西，必要时购买好品牌，无疑是我们消费的首选之举。大可不必为了那可笑的虚荣心攒下半年的工资去专卖店买一个 LV 的包，然后拎着这个包去挤公共汽车甚至走路上下班，让人贻笑大方。让自己从心里高贵起来，把普通的衣服穿出名牌的感觉，才是“骨灰级”的时尚达人，才会真正赢得别人的赞许。



小贴士：中国人的面子

“好面子”是中国文化中的一种突出的现象。由于建立和维持良好的人际关系对个体生存和发展非常重要，因此我们在交往中会重视他人的看法和感

受，通过各种印象管理策略来给他人留下好的印象，维护自己的“面子”。面子是个体社会化的产物，是人区别于动物的一个重要方面。无论是东方人还是西方人，给别人留下好的印象，在别人面前“有面子”，是一种普通的、自然的心理需求。问题是不可太“好面子”，“好面子”会使自己的行为太依从别人，缺少自己的内在标准，最终不利于个体的成长。

个性原则：你选择的真的是与众不同的吗

真正的与众不同来自于你的气质，而非你的衣着。

——佚名

歌手蔡依林的全新专辑《花蝴蝶》宣传照曝光后，引起各方面的热议，很多人指出该宣传照的造型与滨崎步的造型雷同，更有人细数蔡依林出道以来的造型不少与滨崎步雷同。从照片对比来看，海报上蔡依林的发型、表情、姿势与杂志封面的滨崎步大致相同，但所穿衣服款式和颜色不一样。这些争议让刚刚发片的蔡依林大大地尴尬了一回。

明星拍照的姿势和造型，很难避免有所雷同，大多数人都可以理解，可是现在越来越多的人关注明星是否有自己的风格，能否形成自己的派系，可见人们更多地开始追求与众不同。《家有儿女》有一集中，小雪和刘星拒绝穿校服，乍一看是两个人不遵守学校的规章制度，实则是强烈的想要展现自己的个性，套用他们妈妈的说法，这已经不是那个满大街都恨不得穿成一个样的年代了。想想建国初期，全国都在穿军装，能够拥有一顶军帽，被视为一种荣耀；改革开放前，人们穿几种单一颜色的服装，走在街上的人穿得都是一种款式的衣服。可是现在，这种现象已经不复存在，走在街上到处都是特立独行的“潮人”，我们也有了属于这个时代的词语，如“碰衫”、“撞衫”、“山寨”，非常有意思地表达了大众渴

望独特的心理。

很多女性都认为，想要时尚，买衣服就不能与别人雷同，于是很多穿衣达人早早地舍弃了 ONLY、VERO MODA 这种太多人穿着的牌子，一头扎进了眼花缭乱的小商店里，在那些外贸尾单的衣服中“淘宝”，往往能购买到款式独特又非常时髦的衣服，穿出去也很少有“撞衫”的。如今网上购物如此火暴，许多创意产品大行其道，也和大众追求个性的心理有很大关系。

我们经常在网上津津有味地浏览明星“撞衫”的图片，有时一条裙子竟然有十几个女明星轮番上演，肯定免不了人们的一番评论，究竟谁穿着更合适一些，谁简直就是毁了这件衣服。对于“撞衫”这一事件，想必女明星们也是非常头痛的，可是很多时候“美女所见略同”，没有办法，只有互相尴尬着，暗地里下定决心回去再减掉几磅肉。明星为了不“撞衫”也可谓费尽了心机，瑞茜·威瑟斯彭就曾在参加奥斯卡颁奖典礼时身穿一件古董晚礼服，以达到绝不与他人雷同的目的。

很多时候，我们逛了一天街，欣欣然地买回一件自以为独具匠心的衣服，刚穿出门，就发现另一个人买了同一款式的衣服，于是马上会觉得心里不舒服，甚至想脱下来！稍微富裕一点的女人可能从此就不会穿这件衣服了。打开自己的衣橱看一下，是不是有好多衣服已经有很长时间没有“出场”过了，那么多漂亮的衣服只穿过一次，多是因为衣服的雷同惹的祸。我们总想竭尽全力地表达我们的与众不同，自然而然得先从外表打造自己的风格，可是真的能挑选到独一无二的商品吗？帕里斯·希尔顿富可敌国，想买什么衣服都可以，一件衣服只穿一次，可还不是经常和他人“撞衫”，一个普通的女人又怎么可能有那么多钱天天买绝版的衣服呢？就算你买到了全世界绝无仅有的衣服，也未必适合你的气质，穿上它就如同穿了一件好多年的衣服，看不出任何时尚的地方。

纪念诺曼底登陆 65 周年时，奥巴马夫人米歇尔和萨科齐夫人布吕尼的装扮都是选择白色连衣裙搭配腰带，走红地毯的那一幕堪比两个超模在为设

计师进行“2009 年春季第一夫人”时装发布，可是这样的“撞衫”却并没有影响两位夫人的心情，都落落大方地展示自己的风格。

也许你不可能买到独一无二的衣服，但是绝对可以穿得独一无二，每个人对服装都有自己的理解，同一件衣服，也许稍微加一点小配饰，就可以演绎出不一样的感觉。还是那句老掉牙的话，穿出自己的气质和风格，那就是时尚。

逐步摸索自己的着装风格

那些每年被各大时尚杂志评选出来的最佳着装女明星，并不一定是时尚潮流的追随者，但是穿着都具有鲜明的个人风格，而这个风格能够很好地体现和表达出属于她们自己独有的气质与个性。她们已经不仅仅局限于选择与众不同的衣服，而是通过自己的理解把普通的衣服穿出自己的特色。

作为一个普通女性，肯定不可能像女明星那样花如此多的时间关注自己的穿着打扮，但是一定要有自己的审美品味。对于那些品味还没练出来，仍在摸爬滚打当中的女人，闲暇时可以翻看一些时尚杂志，在不知不觉中提升品味。可以说，品味一半来自于天赋，一半来自于后天的不断开阔视野，补进自己的不足之处。同时，彻底了解自己是非常重要的基础课程，读懂自己的身材、气质、肤色，了解自己适合的色彩和款式，总结哪些服装细节是适合自己的。不要被千变万化的潮流所左右，那些穿在橱窗模特身上的漂亮衣服并不一定适合你，要在明确自己适合什么的基础上融入进时尚的元素，进而融合成个人的穿衣品味。

个性买不到只能穿出来

消费水平提高了，时尚、品质、个性肯定会越来越成为生活的重要主题。日本是一个很传统的国家，明治维新之后，他们就努力去跟西方的风格走，但是那么多年之后，基本都在做复制品，还没有找到自己的个性。从 80 年代之后，日本的经济发展强大了，就开始创造属于自己的穿衣风格，这也就是现在中国女性非常追捧的日系风格，同时日本的时尚杂志《瑞丽》、《米娜》等也畅销整个亚洲。

上至国家，下至个人，都在创造自己的风格，但是有很多女人把个性理解错了，以为只要穿上一件特别的衣服就可以做到与众不同了，怎么可能这么简单呢？经常可以在服装店听到一些人自以为是地说，“这些衣服都太常见了，我不会穿的。”难道普通的衣服就不能穿出新意，穿出个性吗？如果真是这样，只能说明你还处在穿衣的初级阶段，不懂得如何才能让服装发出光彩。如果你不懂得如何去诠释一件衣服，那么就算是一件非常前卫、特别的衣服，穿在你的身上只能得到雷人的效果。不同的人由于年龄、性格、职业和文化素养等不同，自然就会有不同的气质，选择服饰时，一定要参照自己的气质，通过服装表现出自己的个性。

只选适合自己的

服饰是一种艺术，能遮盖体型的某些不足，扬长避短。因此，借助于服饰，我们能更好地展现自己。你可能常常会遇到这样的状况，明明挂在衣架上的衣服很好看，可穿在自己身上就不是那个味道了。看看办公室里的女同事，肯定有可爱的，也有优雅、干练、帅气、时尚的等，这些就是一个人的风格，是每个女人周身上下散发出来的一种与生俱来的氛围，也是每个人进行打扮的基础，如何穿衣化妆全部要根据风格来确定。那对大圈的耳环的确够前卫，可是你本身就是一张圆脸，戴上之后，岂不是三个相切的圆吗？就像高跟鞋一样，有的女生不喜欢，认为穿着没个性，太过时了，可是有好多精致的女孩穿了却很好看，因为她适合穿。

所以，与众不同其实是一种态度、一种气质、一种自信心，以及全身上下散发出来的光彩，绝对不是买上几件独特的商品就能办到的。追求独一无二还是要从修炼自己的独有气质入手，穿着适宜，自成一派，你便是与众不同的。



小贴士：价值观的类型

（1）经济型。具有务实的特点，追求财富，对有用的东西感兴趣。

（2）理论型。具有智慧、兴趣，求知欲强，富于幻想，重视用批判和理性的方法去寻求真理。

（3）审美型。追求外形的协调和匀称，以美的原则，如对称、均衡、和谐等评价事物。

（4）社会型。热心社会活动，尊重他人价值，注重人文关怀。

（5）政治型。追求权力、影响和声望，喜欢支配和控制他人。

（6）宗教型。认为最高的价值是统一和整体，相信神话和命运，寻求把自己与宇宙联系起来。

砍价心理：能买到的就一定不是最便宜的吗

世界上没有便宜的事，谁想占便宜谁就会吃亏。

——徐特立

女人砍价是一门谈判的艺术，有时大刀阔斧、荡气回肠，有时柳暗花明、曲径通幽，有时欲擒故纵、反客为主，甚至有时绝处逢生、峰回路转，无不体现着女人的智慧。

“职业砍价专家：本人从事销售行业多年，谙熟市场行情，尤其擅长砍价!有感于众多消费者在商家漫天要价前的迷茫,毅然决定站在消费者一边，开创砍价事业，专业砍价，让您购物不做冤大头。”这是沈阳的一则颇有新意的广告，“职业砍价人”的出现可谓适应了现在的市场需求，尤其是在金融危机下的今天。“砍价专家”谈到自己的创业动机时说，商家通常利用消费者不熟悉行情的弱点，漫天要价牟取暴利，因此萌生了帮助消费者砍价的念头，既让消费者得实惠，自己也可以获利，这完全可以发展为一个新的行当。只要消费者有需要，“砍价专家”就可以提供服务。

女人对于砍价真的是乐此不疲，砍价已经成为她们购物时不可缺少的一部分。正所谓无论怎样商家都会赚钱，所以，女人也执行着将砍价进行到底的原则。别看女人平时娇滴滴的，不善言辞，逛起街来她们就如同超人，脚不停地走，嘴不停地砍价，手不断地翻，衣服不停地试，而且持久力惊人，原来女人娇柔的外表不过是伪装，里面尽是钢筋铁骨！看看自己的朋友圈，肯定有那么一个是以砍价闻名的，于是她便成为了大家逛街的“必备武器”，带上她一定会让自己满意而归。

砍价肯定是为了让自己省钱，可是商家开门做生意就是为了赚钱，所以，砍价是双方的一场战争。很多女人都是个中高手，明白如何与商家周旋，察言观色，给商家留出谋利的空间，又可以以便宜的价格买到心仪的商品，几个回合下来，还可能和商家成为朋友。可有些女人买东西时，却只想到为自己省钱，常常忘了商家还要赚钱，结果一顿舌战，搞得面红耳赤，却还搞不定交易。

很多人都纳闷，相对于结婚后的女人，少女更常被人形容为优雅、温柔、善解人意等，可是婚后就往往像贾宝玉所说“变得咄咄逼人”了，常常被形容为母老虎、辣婆娘等。其实把这些称号扣在女人头上实在让我们感觉委屈，想一想，如果不是能够请得起保姆或钟点工的家庭，家里那些烦琐的家务事就很有可能全部落到了女人的头上，扫地、洗碗、做饭、洗衣服，难度不高，强度不低，每天都要做，永远做不完。在经济上，女人必须每元钱都计算着花，每月要留足了钱交水电费、电话费、煤气费……还有油盐酱醋的开销。这就不难理解，女人为了省钱跑去菜市场买菜，在地摊上与小贩大声砍价，被别人指责为“泼妇”的状况了。

当然，女人完全可以不被柴米油盐的斤斤算计偷走浪漫，不让琐碎的家务磨灭了品味，不让生活杂事淹没了情趣，我们可以做管好家庭经济的贤妻良母，也可以保持自己的女人味，与“泼妇”和“怨妇”绝缘。理解商家赚钱的需要，掌握一些合理的砍价技巧，一定会让你的生活更加轻松自在、顺心如意。

不要流露出对商品的喜爱

很多女人在看到自己喜欢的商品时，会情不自禁地冲上去，一顿欣赏，当着卖主的面对这件商品赞不绝口，其实，完全可以理解这种现象，逛了那么长时间，终于看见了让自己眼前一亮的东西，当然会非常开心。可是，卖主一旦看出你对这件商品的喜爱，就会顺势而入，趁机把这件商品的价格提高几倍，不论你如何还价，都咬定不松口，并且旁敲侧击夸你有眼光，说你的气质与这件商品多么相配，一番论调下来，你已经飘飘然，加上又是自己喜欢的东西，往往就会“愿者上钩”，等到回家之后却为多掏的人民币心痛得要死。

有经验的女人在遇到心仪的物品时，往往会按捺住内心的喜悦，不暴露自己的真实需要，装出一副只是闲逛、买不买无所谓的样子。轮番看了好几遍之后，才把目光转向自己心仪的东西，然后再从质地、颜色、款式等方面和老板一顿讨论，一步步地把价钱压到自己认为合理的位置，然后掏钱走人。

学会对商品估价

讨价还价是买卖双方的一场心理博弈，现在的商家都会报给顾客一个虚高的价钱，这个价格当中包含了砍价的空间，这样才能既保住商家自己的利益，又能满足顾客砍价的心理需要。很多人都喜欢问，最低价是多少？其实这就相当于把主动权让给了对手。一些不是明码标价的小商店，店主往往会看人开价，对于那些衣着光鲜的时尚女人，他们一看就觉得是能花钱的主，自然会狮子大开口，在顾客砍价的过程中，价格底线也会设得高一些，态度会更坚决一些。而对于那些衣着朴素、打扮普通的顾客，他们一般会比较合理地开价，因为他们担心报上一个天价就把顾客吓跑了，一般会尝试着一点点降低报价，试探顾客的心理价位。

最低价永远是你砍出来的。很多卖主都是漫天要价，偏偏有很多人觉得砍一半或是三分之一就可以了，其实这恰恰中了圈套。所以，不要以卖主的要价作为参照，而要在心里对眼前的商品进行估价，把品牌、季节等因素考虑进去，对这件商品估一个大概的价钱，对老板的喊价充耳不闻，按照自己的心理价位还价，才是上上策。

适当了解商品的供求信息

购物时，卖主一般会说，“我的进货价很高的，这个价钱肯定不行，再加一些。”之所以这么说，是因为他知道你不了解这些商品的供求信息。如果你稍有了解，就可以一五一十地道出这件商品的质地和做工成本，一一列出有几个进货渠道，以及进货的价格大约是多少，每次的运费是多少，税和店铺租金是多少等，这往往会让卖主感到吃惊，出其不意，无形当中对其施加了压力，脸上渐渐露出“碰到行家了”的佩服表情，在这种情况下，卖主一般会做出让步，接受你的建议。

学会和卖方建立朋友关系

这招一般适用于那些号称不还价的大商场和专卖店。一般人在这些地方不会“淘”到便宜，但是其实无论什么样的店铺和什么样的商品都能够还价，在一番激烈的砍价较量过后，你会发现许多原来你可能买不起的东西现在也可以买到了。

小兰就是一个这样的牛人，有一次她在某专卖店看中一件水绿色的连衣裙，但是却不急着买，而是和一旁的店员攀谈起来，询问店员何时有折扣，打折之后的价钱是多少。然后直接问店员能否现在就用折扣价格卖给她，店员抱歉地笑了笑，说自己不能决定。小兰就让她询问上司，负责人出来之后，笑着对小兰说，还没有到折扣期，不能现在就给她提供折扣。小兰没有生气，而是对负责人表达了自己对这家牌子的喜爱，以及自己对这件衣服非常有兴趣，还要把自己的电话留给负责人，请她在折扣期通知自己前来购买，这让负责人和店员感到非常舒心，最后还是给小兰打了折扣。

欲擒故纵

在购物的过程中要保持不冷不热的态度，如看好了一双鞋，反反复复，试了又脱，脱了又试，耗了大半天的时间，就是没有非常想买的意图，通过这个过程，激起卖方的成交欲望，在展示买方的诚意后，表现出因为难以接受卖方的价格而

无可奈何地放弃，卖主一般会询问你能接受的价钱，这时你再向老板提出还价，老板一般都会答应，因为他在你身上耗费了太多的服务成本，生意做不成，他就白忙活这么长时间了。

商业本身就是商人发明出来获得利润的，所以砍价一定不要让卖家毫无利润可赚，那样是不可能顺利完成交易的，还会给他人留下斤斤计较、毫无情趣的印象。在合理的前提下运用这些砍价技巧，一定会让你的购物过程更加顺心、愉快。



小贴士：买卖双方的心理暗战

如果你上街购物，总希望卖家的价格越低越好，而对于卖家来说，总是希望自己的价格越高越好。于是，双方在砍价时都在揣测对方的心理，试探着报出一个既对自己有利又让对方能够接受的价格。表面上双方是在讨价还价，进行口舌大战，实际上双方是在进行心理战。“砍价”作为一种经济现象，受到许多因素的影响，南京大学商学院教授成志明认为，品牌、季节、时间和信息四种因素对砍价的过程影响较大。

幸福感：一定要找人展示一下自己的成绩

女人总是喜欢把自己的幸福无限放大，以博得旁人的掌声。

——佚名

杨小姐很爱逛街，每次出动总是大包小包满载而归。每周的闺中密友聚会，杨小姐总会把自己的战利品摆出来，供大家欣赏，自己在一旁饶有兴趣地解释着每一件“宝贝”背后的故事。这已经成为了大家聚会的必经环节，每到这时，大家都会兴高采烈地讲述自己的购物故事，彼此传授着经验，相互探讨着砍价技巧等。尤其当有人出境采购归来时，这次聚会就必然演变为

一次购物大讨论，女人们时而倾听，时而倾诉，时而争辩，大家开怀大笑，释放生活的压力，放松身心。

女人喜欢向别人展示自己的购物成果，与他人分享自己的喜悦。很多女人已经不仅仅局限于和自己的朋友分享，她们还把照片拍下来，放到网上，和众多不熟知的网友一起分享，这也就是时下非常流行的“晒客”。如今，越来越多的女人加入了“晒客”一族，“晒”已经成为一种潮流，最常见的就是“晒”自己逛街购物的“战利品”，把自己淘到的“宝物”拿出来与别人分享，由他人评说。女人们尤其热衷于“晒”衣服、“晒”首饰、“晒”美食，有的人干脆“晒”心情、“晒”自己的幸福。

逛街确实是女人的主要消遣方式。“逛”本身就是一种大饱眼福的享受，女人也可以通过“逛”来展示自己：霓虹灯下繁华的街道，射灯点缀着的琳琅满目的商场，这些都是女人展示自己的舞台。这些当然不是女人逛街的主要目的，但已足够让女人产生愉快的感觉，如果再有所收获，那就别提有多高兴了。很多女人逛街时都会给自己定下一些目标，就算买不到什么称心的衣物，也不会空手而归，至少也要去超市大买特买一通，反正那些食品和生活用品，家里总是需要的。

女人逛街时，心情沐浴在一种氛围中，心中有一种渴望，总是希望能有新的发现，为自己增添一份欣喜和愉悦。逛了一天两条腿似乎都很沉，但只要手里拎着刚买到的喜爱的东西，心情和脚步都会觉得轻松。可见，买到称心如意的商品，会让女人多么兴奋，怎么可能不拿出来展示一下呢？

在平淡无奇的日子里，女人“晒晒战利品”、抒发自己愉悦的心情，也算得上是一种积极的人生态度。可凡事都有度，有很多人沉浸在这种生活当中，不停地购物，不停地拍照，然后放到网上吸引别人的注意，背后的动因就不仅仅是和他人分享幸福这么简单了。

寻求赞许

人们都有这样的心理：喜欢把个人的快乐、幸福和价值感建立在别人认可的

基础上。很多女人向朋友展示自己的“战果”，都是出于这种心理，想要听到朋友的赞许声。如果朋友非常喜欢你的成果，夸你好会买东西，好有眼光，你就会非常开心，觉得钱花得值，自信心也会增加。可以说，别人的评价对自己有一定的促进作用，在受到别人的表扬时，我们就会感到快乐，感到自己有价值。所以我们每个人都希望听到赞扬，得到鼓励，博得掌声。

这种精神享受也确实对我们大有益处，能帮助我们认识自我的价值，树立自信意识。但是如果频繁地向他人展示自己的战利品或是其他东西，以至于寻求赞许已经形成一种必不可少的需要，忍不住去寻求虚拟的“光环”时，这就很可怕了，很有可能形成自恋型的性格。在生活中，一旦时时刻刻都要寻求赞许，非要得到夸奖不可，那么身边的人就很难做到与你坦诚相见了，慢慢地就会远离你。最可悲的是，你也不能明确地阐述自己的思想和感受，常常会为了迎合他人的喜好和观点而放弃自我价值，认为别人对自己的评价比自我评价更为重要，把自我的形象和价值建立在别人的看法上。

现在大大小小、或有名或无名的论坛，展示购物成果的帖子越来越多。为了符合需求，有很多网站专门为方便网友“晒”成果开辟了专区，有的帖子点击率高达上万次，一个精品帖的跟帖数量也相当惊人。很多女人把“扫货”成果做成精美图片发到网上比美，无论是单价上万元的奢侈品，还是 5 元一件的地摊货，只要照片拍得好看，同样有人送上赞美和虚拟的鲜花，让你的荣誉感迅速膨胀。为了获得更多的好评，想要在众多帖子中脱颖而出，不少人颇费脑筋，如起个诱人标题、给每张图片加上详细的注解、给图片添加背景等。更有甚者，直接按照各大畅销时尚杂志的模式，把服饰、鞋子、包等搭配组合，策划出一个“周一上班套装”、“周二特价电影约会日”、“周三户外拓展训练运动日”、“周四公司晚宴淑女装”、“周五派对狂欢装”、“周六亲友聚会装”、“周日逛街会友装”的一周专题。为了让网友送上象征荣誉的虚拟鲜花和金币，为了满足自己的虚荣心，为了获得更多的赞许，可谓是煞费苦心。

其实，不管什么东西买回来都是自己使用的，一件衣服只要你喜欢，穿在身

上又漂亮就可以了，跟别人交流一下购物心得无可厚非，可是非要让别人夸你买的东西有多么好，就有些太可笑了。毕竟，每个人都有自己的审美眼光，而且衣服、鞋子买回来是给自己穿的，又不是为别人买的，为何要担心别人喜不喜欢呢？

打发空虚时间

这种类型的女人多属于那种没有自己的事业、有很多空闲时间的家庭主妇。平时没有太多的事情让她忙碌，于是便热衷于展示自己的各种“战利品”，来填补空虚的生活。对于这种女人，就真的要让她们学习一下许三多同志，正所谓活着就是为了做有意义的事，许三多被分到红三连五班、分到大草原上时，少有人问津，日子是相当无聊，可是许三多没有闲下来，也没有整天浑浑噩噩地过日子，而是主动为营地修路，并且在他的感染下，那几个闲散惯了的士兵也加入到了修路的行列中来。那些平时闲来无事的女人，你的生活中肯定有很多值得投入时间和精力的事情，没事多关心一下孩子的学业，或是改进一下自己的厨艺，也可以找个工作换一种方式生活，总比整天展示自己的生活要更实际，更有意义。

向他人炫耀

在网上经常能看到，“香港败家归来”、“巴黎血拼战果”等类似的帖子，打开看看里面的图片也够“触目惊心”的：PRADA、D&G 随处可见，多到一整张桌子的化妆品，而且其中 CHANNEL、CD 等大品牌不在少数。在大多数人看来，这无疑是浪费的行为，可是现在这种帖子却蔚然成风，很多女人借助网络这个平台向他人炫耀着自己的富有，还列出各种理由，高举着“败家有理”的大旗继续“我行我素”。暂且不管这种炫富心态对社会风气的侵蚀，如此行为恰恰表现出了你的无知和空洞，说明你除了这些没有其余可以炫耀的资本。

还有很多女人非常喜欢跟别人炫耀自己有多么幸福，男友对自己有多么贴心，家庭是多么美满，孩子有多么懂事等。“结婚后，丈夫更爱我，我也更爱丈夫。我们就像童话里的王子和公主，过着幸福的生活。”李湘的这些话至今还回响在人们的耳朵里，然而婚姻中的主角却早已劳燕分飞。所以说，幸福不是“晒”

出来的，真正的幸福即使你不说，别人也会感受得到。很多女人不明白这个道理，展示幸福的时候往往忽视了听众的感受：比你幸福的人会暗暗地嘲笑你；没你幸福的人会嫉妒你，期待着有一天把你比下去。而且，婚姻和爱情都是属于两个人的私事，随便把一些事情讲给别人听，只会让别人觉得你很幼稚。一旦你过多地曝光自己的感情，身边的人就会对你的生活抱以最高的关注度，你还能招架得住周围人的评论吗？

女人想幸福、爱幸福是天性，这想必也是每一个人的天性。因为幸福，所以想一直拥有，也想把它无限放大，来证明自己是幸福的。可是超过了一定的度，就会让自己和周围的人不堪重负，最后把幸福给“晒”丢了。聪明的女人，会把幸福的感觉珍藏在心底，而不是一味地展示。



小贴士：做聪明的幸福女人

（1）真的幸福，就算不去“晒”，别人也能看得出来。聪明的女人不会刻意去炫耀，其实“幸福”或“不幸福”都是写在脸上的，何必多张嘴去帮倒忙。

（2）保护好“幸福”，给彼此足够的空间。幸福的感觉常常出现在两个人的私密空间内，聪明的女人应该保护好自己的私密世界。

（3）“晒”幸福可能会给情侣中的另一方造成压力。

（4）“珍惜幸福”比“晒幸福”重要得多！人人都会“晒幸福”，但最终能和幸福做伴的人少之又少，因为她们不会珍惜！

（5）让自己的爱情“零负担”。“晒”了太多的幸福，万一有一天缘分尽了，又怎么好意思对外说分手呢？大家会出自好心或坏心地问你：“你们不是很幸福吗？”

女不可不知的性心理技巧

第7章 婚姻是一个终结还是一个开始

PSYCHOLOGY

结婚前卿卿我我，如胶似漆；结婚后平平淡淡，若即若离。很多人都在困惑，走进婚姻后爱情怎么就没有生机了呢？其实，不是爱情没有生机，而是他们把爱情的花朵移到婚姻这个温房后，就任之自由成长，不再悉心培育了。要知道：爱情是有生命的，如果你对它投入的心思多，又照料得当的话，它会越开越美；如果你只是把它丢在花房的某个角落，不经常给它浇水捉虫，也不把它搬到房外去晒太阳的话，它就只能慢慢枯萎。对于爱情来说，婚姻本是温室而不是围城，但是如果我们不能细心地经营它、维护它，以为一张结婚证就能庇护它，让万事无忧的话，那婚姻就真的会成为掩埋爱情的坟墓。幸福的妻子往往都是聪明的女人，她们懂得如何经营爱情，也知道如何让自己的丈夫心甘情愿地成为花房的另一个园丁。这不仅需要心思，更需要技巧。只要你能掌握这些技巧并愿意为之付出心思的话，那婚姻就会成为你幸福的开始而不是终结！

拥有感：要让对方获得一种拥有感，他才会珍惜

信任是婚姻关系中两个人所共享的最重要特质，同时，也是建立愉快的、成长的关系所不可短缺的。

——尼娜·欧尼尔

2008 年年初，“艳照门”的爆发撼动了整个香港娱乐圈。作为“艳照门”女主角之一的张柏芝，当时已身为人妻，她和谢霆锋的婚姻一开始就不被人看好，很多人都猜测“艳照门”将成为导致二人婚姻崩溃的导火索。但是，时过一年，他们不仅没有离婚，而且还多次在媒体面前表现恩爱，似乎“艳照门”对他们的家庭没有任何影响。谢霆锋曾被媒体问及如何平衡与太太的关系，他回答说：“靠信任维持。”大家都赞叹他是真正的男人，对所爱的人有足够的包容之心，但是我们也可以从另一个侧面看到张柏芝的智慧，能让自己的爱人对她如此维护和珍惜。

暂且不论张柏芝作为“艳照门”当事人的是是非非，也不去评论她和丈夫是否能够闯过将来的风风雨雨。单看她身为人妻，在遭受“艳照门”曝光时，不仅可以获得丈夫的谅解，甚至还获得了他的鼓励和支持，这就足以激发我们的好奇心，是什么让她有如此大的魅力？谢霆锋的话给了我们一定的启示，答案就是那句“靠信任维持”。他对柏芝的信任支撑了他与妻子携手走下去的信心，也是这种信任让他可以包容她过去的一切。

信任，是任何一种亲密关系建立的心理基础，夫妻关系更是如此。只有让对方对你怀抱信任之心，他才可能心甘情愿地把自己的一切感情都赋予你。正如马斯洛所说，任何人都有对安全的需要。这种安全不仅是身体不受伤害，更重要的是心灵上的稳定感和安全感。只有当他不再担忧你的离去、不再担心你的不理解、不再担心你对他的爱是否真挚时，他才能摆脱对婚姻的焦虑和恐惧，获得真正的安全感。也只有在这个时候，他才会放心地将感情投入到你们的爱情与婚姻中，并承担起他作为男人的责任。

简而言之，作为女人，你要让另一半感觉到你是彻底属于他的，这样才能激发他的怜爱之心，并珍惜你和你们之间的感情。从某个角度来看，这似乎是要求我们去满足男人们的占有欲。但是，无论是对于男人还是女人，爱情都是自私的，只要对方对我们的占有不是类似于对物质的变态或极端的占有，并且对我们的身心不会造成伤害的话，那这种占有欲就是爱情深度的标尺，而并不会改变爱情的性质。张柏芝之所以能够获得丈夫及其家人的信任，很重要的一个原因是她在结婚后，把自己的感情和经历完全投入到了家庭中，让丈夫能够体会她是完全倾心于他及他们的感情的，进而稳定了丈夫对婚姻的安全感，也加固了丈夫对她的信任。

虽然张柏芝曾经犯错，但是丈夫相信她未来会成为念家、掌家的好女人，因此也就不会计较她的昔日风尘了。可是，如何才能获得丈夫的信任呢？让他体验到对你的彻底拥有吧！婚姻与恋爱不同，恋爱时你的若即若离可能会让他对你更为倾心，而在婚姻中，只有让他觉得你的心已经被他抓牢，他才可能把心交到你手上。

透明感多于神秘感

任何担忧都来源于未知和不理解。所谓不信任，其实就是他对你有过度的心理防卫，而心理防卫的来源就在于他对未知的恐惧和焦虑。倘若你总是神神秘秘地谋划一些事，为了小利益而自顾自的打小算盘的话，丈夫会因为看不清你的内心而感到疑惑和担忧，这无疑是建立信任感的大忌。虽然我们提倡婚姻中彼此应该有各自的心理空间，也应该适当地保存一些隐私，但是，这首先要建立在彼此已经获得信任感的基础之上。

事实上，任何人都有窥探别人隐私的欲望，更何况是对你非常了解的丈夫。他已经看到了你的大部分，却唯有一个小空间进不去，这自然会让他觉得很不舒服。因此，当你真的有什么难言之隐时，要么就不要让他知道你有这样一个小秘密，要么就把这个秘密完整地给他看。让对方了解到你有隐私，却又将隐私包得紧紧的，这只会增加他的好奇心和紧张感，进而产生信任危机。

当然，只是一味地追求让对方信任，而把自己变成透明人也不是聪明的做法。为自己适当地留些神秘感可以保持他对你的兴趣。但是，要记住，这种神秘感绝对不能引起他对你们婚姻稳定的担忧，而是要以增加情趣为主。

让良好的沟通为你们的婚姻保驾护航

沟通是彼此理解和了解的基础，应用恰当的沟通技巧和沟通原则能让你和丈夫之间的沟通效率事半功倍。但是，沟通毕竟是两个人的事，你所能决定的就是掌控自己的表达方式与倾听方式。曾经读过这样一则故事：

傍晚时分，男人在窗台边眺望，等待妻子的归来。一个女同事因为与这个妻子顺路，便开车把她送回了家，男人看到妻子从别人的车上下来，顿感疑惑。当妻子进入家门后，男人便旁敲侧击地打听送她回来的人是谁。女人并没太在意，便随口说了对方的名字，就没再讲其他的。可是男人却想知道更多，为了不让妻子说他小气，又没办法开口继续询问，于是也就只能把这件事压在心里。天长日久，男人一直没有释怀，总是在猜测，送妻子回来的人到底是谁，他们之间有什么关系。由于始终不能获得妻子的正面回答，他

就只能自己想象结果。最后的结局是，他相信了自己想象出来的结果：送妻子回来的应该是她的情人，于是他便提出了离婚。

听起来我们似乎应该鄙视这个丈夫的小气与愚钝，但是这个妻子也有推卸不掉的责任。因为当丈夫询问她时，她应该意识到他是有些疑惑的，这就需要她更为完备地解释送她回来的是谁，为什么送她回家，而不只是告之对方的名字就可以了。倘若她最初就有足够的敏锐力和完备的表达力，就绝对不会让丈夫遭受怀疑的心理煎熬，更不会闹到要离婚的地步。因此，聪明的妻子不仅要会“说话”，也要会“听话”，要在第一时间体察到丈夫心里的疑虑，并在第一时间予以解决。

尊重爱人，帮他建立自信

男人对女人的紧张和担忧一般有两个原因：一是女人自身的某些特点不能让他安心；二是他对自己不够自信，担心他的魅力不足以留住女人的心。作为妻子，我们不仅有责任，而且有能力帮助自己的男人建立自信。

肯定

夫妻之间的付出是不需要回报的，但是却需要彼此给予肯定。当你给爱人买一件衬衫时，他会很幸福地说：“谢谢老婆，还是老婆心疼我。”听到这样的话你一定觉得很欣慰，因为你对他的爱得到了他的肯定。而当你觉得自己做得足够好，对方又表达了肯定和称赞时，你就不会怀疑对方再有其他想法和小动作了。其实，男人和我们一样，也需要这样的肯定。虽然他们往往不够细心，表达感情也不如我们直接，但是如果他们能坚持每天在楼下等待下夜班的你回家，如果他也能笨手笨脚地到厨房帮你洗碗，如果他也能在你觉得累的时候帮你揉揉肩膀的话，别忘记对他说一句“丈夫，有你真好。”这既表达了你对他的付出的肯定，也表现了你对他的依赖和感激，无疑是帮助他建立自信的最好方法。

赞美

夫妻之间的赞美不是谄媚，也不是奉承，而是基于尊重的彼此欣赏。既然选择他作为你的终身伴侣，那他身上一定有吸引你的某种特质。可能是善良、宽容、

有才能，也可能是勇敢、大气、有魄力，无论是什么，经常告诉他你欣赏他的地方，这能帮助他建立自信，也能强化你对他的倾慕。此外，赞美还能成为促进他进步的催化剂。例如，某天你和丈夫吵架了，你很生气，为了哄你开心，丈夫手忙脚乱地亲自下厨做了一顿丰盛的晚饭。如果你对他的表现不理不睬，甚至不屑一顾的话，估计他不仅没有再做饭的念头，甚至还会丧失哄你的意愿，如果严重的话，还会产生很强烈的挫败感。但如果你能不计前嫌，对丈夫的用心表示肯定，并赞美一下他的手艺，那结果就会大相径庭：他不仅会向你真诚道歉，还可能会开始培养自己下厨的兴趣。

虽然女人不是男人的附属品，但是你是他的爱人，作为爱人，就是希望能够彼此拥有和彼此疼惜。因此，不要害怕被人拥有，那是他疼惜你的前提！



小贴士：分辨爱与喜欢

爱和喜欢的区别，就在于拥有感，当你真正爱一个人时，便想完完整整地拥有他，包括他的思想、他的情感，以及他整个人，就如同《布拉格之恋》里的特丽莎，再善良、宽容也不能容下丈夫的风流韵事。也许这是自私，可也恰恰是人类进化而来的本能。一纸婚书带来的东西，并不只是经济上的安全感而已，给他拥有感，不仅是温柔，更是承诺、责任感和力量，同时，也会带给你勇气和新生。

优越感：使自己显得更加优秀

魅力、眼神、微笑、语言是女人用来淹没男人和征服男人的洪流。

——莫泊桑

1992 版的《家有喜事》因为众星云集，情节搞笑而深受影迷们喜爱。虽然有张国荣、张曼玉等影帝影后扮演的各色人物坐镇，但作为女人，最应该关注的角色还是戏中由吴君如扮演的程大嫂。

永远都不会忘记程大嫂刚出镜时的经典形象：头发蓬乱，带着眼镜，穿着花衬衣，嘴上还有淡淡的胡须，眼神有些呆滞，动作有些生硬。虽然她在程家辛辛苦苦地孝敬公婆、照顾小叔，对待丈夫更是百依百顺、贤惠至极，可最终仍逃不开遭人嫌弃、离家出走的窘境。但令人欣慰的是，她后来能够自立自强、积极地改变形象，最终还是赢得了丈夫对她的倾慕。

程大嫂的命运是很多婚后女人的翻版，虽然没那么夸张，至少也可以达到神似。许多女人都很无奈，为什么结婚前丈夫可以对自己用尽心思，千方百计地要获得自己的芳心，婚后却日渐冷淡，甚至背叛自己而出轨。其实可以举一个简单的例子，我们在花房看到一朵牡丹，艳压群芳，就希望得到它并把它养在自己的屋檐下。但是被搬回家的牡丹以为有了归宿，便不再努力地汲取养分以保持自己的娇媚动人，久而久之，花也就日渐枯黄了。这个时候，即使我们见到路边盛开的野花，也会觉得比家里的牡丹看着更美、更有吸引力。

女人总是以为，当爱情走入婚姻后，就相当于把爱情装入了保温箱，因此就可以把自己的一切毫无顾忌地展现出来。有时她们也会认为，对于要和自己厮守一生的男人，根本没必要考虑太多，如果在他面前还要积极地表现的话，那就太谄媚和虚伪了。但是，虽然你的身心已经被固守在家庭里，我们却不能不防备他的身心可能还在家外游着。爱美之心，人皆有之，任何人都会对外表美丽、表现优秀的女人多看一眼。如果把枯黄的牡丹和盛开的野花摆在你面前的话，我想你也会选择更有生命力的野花。同样的道理，倘若你在丈夫的心里不够优秀，只是开败的牡丹，那也就不能责怪他多看“野花”一眼了。

当然，我们不能认定全天下的男人都薄情寡义、喜新厌旧，毕竟出轨的男人是少数。但是，即使男人们能够遵守道德规范，压抑自己的情感，对待在自己心里不够优秀的女人，他们也不会投入过多的心思。试想，有哪个男人不希望自己

的老婆是全天下最优秀的女人，即使在其他人看来不是最好的，至少自己也要觉得是最好的。有些男人能够调整自己，努力寻找妻子身上的优点，但是作为女人却不能期盼全天下所有的男人都有这样的耐心和慧眼。因此，这就需要女人能够根据对方的口味和兴趣，随时展现自己的优点。

不要因为结婚就丢弃工作

有人说，女人如书，在家里是平装版，在外面是精装版。而工作对于已婚女人的意义就在于可以给女人更多“精装”的机会。

工作可以实现经济独立。北方民间一直流传着一句谚语——嫁汉嫁汉，穿衣吃饭，似乎女人找丈夫的目的就是为了寻求一个安稳、舒适的物质生活。这句话不无道理，但是在现今的社会已经很难行得通了。无论是《奋斗》，还是《我的青春谁做主》，都告诉我们，如今的年轻人面临着沉重的生活负担，一个人是很难承受的。作为男人，即使他有独立养家的能力，也不可避免地要承受更多的精神压力。压力大必然会引发更多的问题，如果妻子不能体会和理解的话，那就只能等待婚姻危机的爆发。倘若两个人都能为家庭经济做贡献的话，这个问题也就不会出现了。此外，这个社会毕竟是以经济为基础的社会，经济水平往往决定了个体在家中的支配地位，虽然我们不应该提倡谁尊谁卑，但至少也要实现双方平等。而且保持经济独立也可以避免女人对男人的过度依赖。很多妻子因为担心生计问题而过度地害怕丈夫离开，这就容易引发妻子的猜疑和丈夫的烦躁，进而引发婚姻危机。

拥有工作的女人更有魅力。二十多年前，喇叭裤曾风靡全球，但是如果现在再穿的话就显得太过复古了，人的需求与审美观总是随着时代的变迁而变化的，更何况是如此多变的一个年代。5 年前的你所拥有的特质可能足以吸引他，但是如果今天的你仍然只保持 5 年前的水平而没有随着时代的进步而进步的话，那就很难再让他的目光一直停留在你的身上了。而工作则能帮你避免这样的窘况。

工作就意味着要与他人沟通，也要与对手竞争，这就要求我们时刻提升自己的魅力与能力，以应对多变的工作环境。全职太太因为缺乏危机感而安于现状，

这就丧失了很多自我提高的机会。

工作让女人更自信。工作中的成就、经济上的独立往往能让女人更为自信，而自信的女人才是最美的。她们不会因为担心容颜老去而自哀自怜，也不会担心丈夫的离弃而疑神疑鬼，她们会以更为积极的姿态投入到自己的工作和事业中，也会以更为宽容的心态支持、鼓励和安慰自己的丈夫。而这正是良好的婚姻关系所必须具备的。

不要因为结婚就放弃美丽

孟子有云：“食色，性也。”也就是说，“爱吃、爱美色”是人之天性，圣人尚且如此，更何况凡人呢。虽然中国历来提倡“不以貌取人”，易中天老师也曾说过，“男人讨老婆就要讨最丑的。”可是如果一个既美貌又贤良的女人对他动情的话，估计任何一个男人都不会拒绝。两性的相互吸引，性吸引力所占的比例不可小看，而美，则是性吸引力的主要内容。爱美是女人的天性，追求美是女人的权利。保持美丽不仅能愉悦自己，更能愉悦他人。如果丈夫可以带着漂亮迷人的妻子参加聚会，一定会自信满满。

可是，人的外貌是天生的，西施、貂蝉都是几世才出的美女，我们怎么克服先天的不足呢？近年来，一直流行这样一句话，“没有丑女人，只有懒女人。”人的美丽是由内而外、风格多样的，未必是大眼睛、身材好才算是美女。保持肤色健康、选择适当的妆容，再配以恰当的穿着，任何女人都可以光彩照人。

因此，不要让婚后的琐事侵蚀了你年轻的容颜，更不要让婚后的压力磨蚀了你追求美丽的激情，在经济允许的条件下，要学会焕发自己最美的光彩。

温柔、风情——发挥女人最具魅力的天性

琼瑶刻画了无数令人心动的女人形象，除了小燕子之外，其余所有的女主角都有个共同特点，那就是温柔。她们可以独立、可以坚强、可以软弱、可以善良，而对于爱他们的男人来说，最有杀伤力的武器无疑是温柔。女人可以不漂亮，但是不可以不温柔。智慧加上温柔往往能让女人获得意想不到的成就，可能是事业

的成功，更重要的是婚姻的幸福。温柔可以蕴涵在你的真诚关怀中，可以蕴涵在你的宽容理解中，可以蕴涵在你的爱怜依赖中，你行为的所有细节都可以包含温柔的味道，它既是一种天赋，也是一种修养。只要善于自我开发，任何女人都将变得温柔。

恰如酒浓醉人一样，女人的风情也会因为将自己的魅力绽放开来而让人心醉。何谓风情？不是放荡，不是挑逗，也不是矫揉造作，而是能够恰当地展示女人的温柔、性感和妩媚。有人说，风情是不到一定的年龄修炼不来的，但是我们却可以在“深谙世事”后一点点地实践它。带有一点点的放纵、带有一点点的诱惑，在丈夫面前偶尔风情一下可以让你显得更有神秘感，也更多了一份魅力。既然久喝白开水容易乏味，那就偶尔让丈夫品尝一下红酒，这会让他很容易醉在你的温柔里。

坚持学习，做智慧女人

中国台湾著名作家李敖曾经把女人的爱美归纳为三个境界：第一个境界是化出来的美，没事常跑跑美容院；第二个境界是吃睡出来的美，改善饮食，保证睡眠；第三个境界是学出来的美，多读书，多积累知识，让美从内心里渗透出来。对于婚后的女人来说，“学出来的美”的过程不仅包括知识、技能的获得，更重要的是内涵与智慧的培植。能够从书本和阅历中获得经验，并把这种经验内化为智慧，既可以帮助我们更熟练地驾驭生活，又能让我们帮助爱人驾驭事业。一个能够将自己生活打理得多姿多彩的女人，一个能够运用智慧为丈夫的事业助航的女人，永远都不会缺失优越感。

优秀的女人应该懂得这样的道理：不要让爱人漠视你、也不要让他仰视你，而是要让他永远欣赏你！



小贴士：你确实很出众

社会心理学里有一个著名的归因效应：自我价值保护原则，即每个人在

对一件事情的原因进行推测时，总是倾向于对自己有利的方式——成功了，是靠自己的能力；失败了，则是运气不好。这并非可笑的阿 Q 精神，而是一种自我保护的策略。

这种“总是认为自己比别人更优秀，总是认为自己可以比别人做得更好、更完美”的优越感，其实对于一个人的成长是有好处的。因为相信自己可以做得好，就会很努力地去做自己认为可以做得很好的事，就会比一般人在做这件事上付出更多的努力。付出的更多，当然也就得到的更多，在这件所做的事情上，就会比别人做得更好。

唯一性：成为别人心目中的“唯一”

真正的爱情是专一的，爱情的领域非常狭小，它狭小到只能容下两个人生存；如果同时爱上几个人，那便不能称做爱情，它只是感情上的游戏。

——席勒

男人和女人分坐在长桌的两端，有烛光、有音乐，情境浪漫。女人说：“我喜欢你。”男人说：“我有老婆。”虽然对面的女人足够漂亮与温柔，但男人还是悠悠地讲起了自己的故事，讲他如何与妻子相识，如何与她同甘共苦，如何被她悉心照料，如何因为妻子的感化而改变，女人听得泪花连连。故事讲完已近深夜，但男人还是起身准备离开，他说：“我还要回去喝我太太熬的汤。”女人微笑着回应：“输给这样的对手我也无憾。”男人回到家，打开台灯，疲惫地坐在床边。“老婆，为什么你让我变得这么好，让那么多人喜欢我，却最终还是独自一个人离开？4 年了，我好孤单！”男人说着，泪流满面，眼泪打在手中的相框上。相片里，一个已逝的女子微笑着，男人的心里弥漫着片片心酸。

虽然相片里的女人已经不在人世，但活着的人却还是会羡慕和嫉妒她：即使是死亡也没能终止丈夫对她的爱，即使是更优秀的女人也没能取代她在他心中的唯一地位。在爱情与婚姻里，每一个女人都期待这样的待遇与结局，但是更多的女人还是慨叹“男人多薄情”。世人多见陈世美，却又有几个人能遇到乔峰呢？其实，在如今这个诱惑随处可见的社会里，不只是男人，女人也同样很难做到一生只爱一个人。有研究显示，在男人们朝三暮四的同时，女人们也存在四年一变心的周期性规律，暂且不说这样的结果是否准确可靠，它却带给我们一个论证：无论是男人还是女人，都很难做到在心里只装一个“唯一”。

其实，这并不是我们的错，人生活的环境是不断变化的，如果心里被一个“唯一”占满的话，就会因为过于死板和固执而不能装下新信息，也就不能适应新的环境和社会了。因此，我们不能苛求自己见到帅哥不心动，自然也就不能苛求丈夫见到美女不动心了。

事实上，从生物学的角度来看，要求个体一生只与一个人相爱是不可能的，动物界也少有“一夫一妻”的例子。但是，人毕竟不是动物，人除了生物性还有社会性，是要受到社会规范与道德规则约束的。特别是在爱情和婚姻的领域，忠贞不仅是一种美德，更是婚恋成功的基础。因此，不管我们再怎么理解那些三心二意的男人和女人，终究还是要回归到对爱情的“专一性”的赞美上。

美国心理学家斯腾伯格曾提出了一种爱情描述理论，即三角理论。该理论认为，爱情是由三种成分组成的：激情、亲密和承诺。激情是爱情中的性欲成分，而“性”本身就具有排他性；亲密是指爱情关系中能引起的温暖体验；承诺则是指维持关系的决定期许或担保，而这也是与爱情的专一性相一致的。可见，界定爱情时，“专一”是不可缺少的特质。即使你对自己宽容些，允许自己心猿意马，自私的心理仍然会让你希望丈夫只爱你一个人。可是，怎么样才能成为丈夫心里的“唯一”呢？

做“三心二意”的大女人

虽然中国的文化环境对女人的要求很高，不仅要三从四德，还要从一而终，

很多情感专家也认为女人专一对于家庭稳固有重要的保障作用。但是，从心理学的角度来分析，女人过于极端的专一可能会成为婚姻危机的导火索。李子勋老师说过，“过多地关注、依赖和约束对男人的激情有极强的杀伤力。”而极端的专一恰恰造就了女人对男人过度地“关注、依赖和约束”。对于丈夫太过专一不仅会丧失他对你的“占有欲”，甚至还会让他觉得厌烦和累赘。因此，女人一方面对待男人要坦诚，对待爱情要忠实；另一方面，也要给男人制造恰当的危机感，或者找其他的异性来分担你对丈夫的要求。

一对夫妻本来关系很好，丈夫对妻子百依百顺，妻子对丈夫也是温柔体贴。可是在有了孩子之后，他们之间却经常发生矛盾。妻子的脾气变得异常烦躁，总是抱怨丈夫对待孩子太好而冷落她，最后竟然残忍地烧死了自己不满一岁的女儿。在调查人员询问的过程中，妻子说出了隐情。原来妻子出生于单亲家庭，自小缺乏父爱，而丈夫对他的关怀备至恰恰弥补了她对父爱的需求。可是，孩子的降生却使丈夫将更多的爱投入到了孩子的身上，这自然就让她倍感冷落，因此一改往日的善良，居然对自己的孩子下了毒手。

在可怜和惋惜这对夫妻的同时，我们也要警惕自己不要陷入这样的悲惨境地。通常，太过专一的女人对待爱人的要求是很高的。在她们心里，丈夫不仅是丈夫，还是情人、朋友、父亲、儿子等。这无疑增加了丈夫的精神负担，对你也就退避三舍了。因此，将自己的思维转移一下，如果你缺乏朋友，就把视线放宽点，找个蓝颜知己；如果你缺乏父亲的安抚，就多与长者沟通；如果你想释放母爱，那就专心致志地照料自己的孩子。倘若，这些条件你都不能满足的话，那就给自己找些爱好或工作，这些都能让你获得精神上的愉悦感，进而减低对丈夫的需求。总之，把本不该让丈夫承担的角色释放给其他异性，给丈夫留出更多的心理空间看到你的理解和独立，也就给了你自己更多展现自强和实现自我的机会。独立的女人永远都不会丧失个性，而有个性的女人永远都是唯一的！

做有“独特味道”的好女人

“想念你白色袜子和你身上的味道，想念你的吻和手指淡淡烟草味道。”恰如

歌中所唱，女人对男人身上的味道是格外敏感的。很多男人不晓得，为什么女人的直觉那么准，在他们一进房间时就知道他们是否去过“温柔乡”、是否刚下“酒精场”，有些味道即使被洗澡水冲刷几遍，也还是会刺激到女人们敏感的嗅觉。其实，很多女人都不晓得，男人对于女人的味道也是很敏感的，男人们“聪慧”到可以凭借味道给身边的女人划分等级。只是这种味道不囿于体香或香水味，更多的是女人由内而外散发的女性气质。就如同女人对于男人散发的体味会有亲切感一样，男人对于女人的味道也会经历由喜欢到依赖的过程。

不同的女人有不同的味道，有的如茶，淡雅而清醇；有的如花，浓郁而芬芳；有的如咖啡，醇香却苦涩。当然，也有如白开水和苦丁茶，甚至如鱼腥和铜臭的。不用说，我们也知道男人们会迷醉在哪些味道中。这些味道散发在你的一颦一笑里，散发在你的举手投足间，无论妆容、服饰，还是爱好、品味，都展现着你独特的味道。这种味道会让你永远成为他心中的“独一无二”。

清楚自己的味道

人贵在有自知之明，与其反问为什么丈夫会变心，不如看看自己有哪些特点能够吸引他。如果你性格彪悍，那就少了温柔女人的香甜；如果你天生爱钱，那就少了恬淡女人的清雅；如果你为人呆板，那就少了活泼女人的甘醇。只有多观察和反省自己，才能了解自己在哪些味道上有欠缺；也才能了解，自己的哪些味道太浓，哪些味道太淡。

了解她人的味道

读书、阅人的目的不在于丰富你交际时的谈资，而在于丰富你内心对世界的认识。不断扩大视野，才能能随时捕捉新的“女人味”。通过读书和阅人，会深入了解一些和我们不一样的人。从他们身上获得借鉴，取其性格之精华，去其个性之糟粕，为我所用，才能为自己树立学习的模板，进而不断更新和改进自己的味道。

变换自己的味道

普洱养胃，天天喝也会觉得厌烦；咖啡提神，日日喝也会伤身。虽然有些味

道品起来会上瘾，但是如果让人睁开眼睛品的就是它，闭上眼睛还在品，估计是烈酒也会品不出味道。因此，虽然结婚时他喜欢清纯可人的你，却并不意味着他一辈子都希望你清纯可人。随着年龄的增长，他可能会希望你更有内涵，也可能希望你更有风情。那个时候，就不要再期盼换上清纯可人的衣服，遮掩自己突出的小肚子，再重获丈夫的欢心了。而是要按照自己现有的条件，培育出新的味道，散发出属于你的魅力。

女人，永远不要丢弃自己，永远不要放弃改变，你才能成为永远的“唯一”。



小贴士：只想与你共白头

据说在某个欧洲国家，结婚是可以选择期限的，从一年到一百年不等，到期了，愿意的话可以再去续婚，并交纳相关的费用，不愿意续的就自动解除婚姻关系。领结婚证的价钱和要求还不一样，一年证的最贵，大概可以买辆小车，还附送一本比字典更厚的婚姻相处条例。一百年的最便宜，只需要几分钱，并且没有任何的条例，只附送一句祝福。

虽然婚姻具有一定的不稳定性，但是，抱着“我们是对方的唯一”的念头的夫妻，这种决心比很多爱情的条条框框都来得有用。

危机感：不要让你制造的危机成为你自己的危机

结婚就其实质而言，既有避风港的一面，同时，它又是一个自我磨炼的沙场。

——国分康孝

一对夫妻结婚三年了，他们的关系由激情转向了平淡，由甜蜜转向了无味。刚结婚时，男人每天晚上都会回家陪妻子吃晚饭，两个人卿卿我我、柔情蜜意。现在，他不仅很少按时回家，甚至还经常夜不归宿。妻子询问时他便含糊其辞，深究时他就大发雷霆。好在妻子很聪慧，并没有因此而无助迷茫，而是选择为丈夫制造一点“危机感”来拯救婚姻。她开始通过网络寻找网友，每当丈夫深夜回家时，她便故意与异性网友交谈，即使彼此说些较为“肉麻”的话也不避讳让丈夫听到。慢慢地，丈夫开始担心了，并一直询问和她聊天的人是谁，而妻子只是调皮地说：“如果你不看好我，我可就要找更好的喽。”果真，男人开始改变了，不仅按时回家，对待妻子也是倍加温柔。

其实，每段爱情都有美好的回忆，每段婚姻都有幸福的开始，但是为什么到最后却都变成了《围城》里的那句“城里的人想出去，城外的人想进去”呢？张震岳的歌里有这样一句话，“曾经你是我的瘾，我们爱得这么过瘾，就像生命共同体，如今，却只能谢谢这回忆。”进入婚姻之后更是如此，恰如这对夫妻，新婚时可以黏黏腻腻，但是腻久了就丧失了再黏在一起的兴趣。左手和右手的相握再也不能重拾当年的心动，锅碗瓢盆的琐碎埋葬了最初的浪漫与激情。每一个年轻的生命都会不甘心，生活居然要在这样的平淡中流逝，但是不甘心却也无能为力，因为面对的还是那个 365 日日复一日出现在他眼前的那个她，一纸婚约已经将两个人绑在了一起。

那这种不甘如何发泄呢？自然就要靠疏远和求新。疏远就是远离家里的，求新就是要追求新的人，也就是俗话说的“喜新厌旧”。女人相对于男人来说总是更为懒惰的动物，懒惰到根本不愿意为自己的不甘寻找出路，社会对女人的严要求也限制了女人求新的欲望，可是男人在此却显得有些肆无忌惮。我们该如何控制这种局面呢？在婚姻中增加适当危机感可能会有意想不到的作用。

所谓的危机感是指在安稳的环境中对未来可能出现的某种恶性事件的担忧。危机感来的时候常常伴随着焦虑、紧张等不良的情绪体验，因此个体会做出努力，以尽量避免恶性事件的真正发生，并借此来减轻自己的焦虑感和紧张感。也正是

因为如此，适度的危机感才可能成为个体不断前进的推动力。因为有失业的危机感，我们就努力提升能力以保住饭碗；因为有婚姻破裂的危机感，我们就用心地取悦爱人以抓住幸福。

事实上，无论是男人还是女人，对待婚姻与爱情都是自私的，男人的妒意一旦发作甚至比女人更厉害。这种妒意会刺激他们的危机意识，在危机意识的驱使下他们会想尽办法投入到拯救婚姻的行动中。因此，聪明的女人会恰当地利用男人的这种心态来重获男人的心。但是，如何制造危机，如何掌控危机的度，如何引导危机事态朝向婚姻有利的方向发展却是一门艺术。

如何制造危机

制造危机的前提是，要了解什么样的事情能够引起丈夫的危机感。很多女人的第一选择就是“离开”，因此，两口子吵架时，很多妻子都会以离家出走或离婚来威胁丈夫。但是，这种制造危机的手段一定有用吗？这要从三个角度来分析：倘若男人对女人疼惜备至，对婚姻异常珍惜的话，那女人的离开无疑是非常好的危机源；但如果女人总是运用这个理由却从不付诸于实践的话，这无疑就会成为“狼来了”的故事的又一翻版，达不到较好的危机效果；抑或是女人的性格、容貌已不再能获得丈夫的欢心，丈夫对待婚姻也已彻底厌烦的话，那这样的威胁不仅不会起到较好的危机作用，还可能会给自己带来真正的危机——离开。

如果已经不小心成了后两种女人的话，该如何摆脱这种尴尬呢？最好的方法不是拎着皮箱，哭泣着跑回娘家或寄宿到朋友家，等着丈夫来接。要记住，那样只会增加丈夫的厌烦。在他人的规劝或家人的压力下假装着低声下气地向老婆赔不是，然后把老婆接回家，这是对男人自尊心的最大伤害，也是促使他的心远离你的最佳催化剂。若不如此，一旦对方下了狠心不回头的话，那我们岂不是自己挖了个陷阱却把自己埋了进去。相反，倘若我们能够及时刹车、停止争吵，暂时放下婚姻中没必要的自尊心，并给自己寻找一个退路或台阶的话，两个人会很快恢复平静，并开始通过理智的方式解决问题。要相信，丈夫不会因为你的退让而得寸进尺，你的退让将带来更多的交流空间。

下一步我们该做什么呢？把自己装饰得漂亮些，让自己变得更优雅些吧，对着丈夫尽情地展现你作为女人最美、最柔情的一面，并让他知道还有很多能够代替他的“后备军”。当他意识到自己的老婆居然如此有魅力，仍然有可能被人抢走时，他会很快地扭转态度，重新变得温柔。

除了离家出走，女人们可能还会选择中国俗语中常提的其他几种威胁方式，即“一哭二闹三上吊”，这些显然都是不明智的。危机起作用的基础应该是丈夫对你及婚姻的依赖，如果你不能首先培植出自己的这种魅力的话，所有的方法对他而言就都引发不了真正的危机感。

如何掌控危机的度

事实上，选择制造危机作为挽救婚姻的手段应该是一种无奈之举，因为这种方法本身具备一定的危险性。本节开始所讲的故事中的丈夫如果是个异常小气而又缺乏自制力的人的话，极有可能会因为妻子的行为做出某种极端表现，他可能会指责妻子不忠，甚至会因此打骂妻子，这就得不偿失了。因此，当你选择使用这种方式时，一方面要有足够的信心，确保这种威胁会对丈夫起很大作用；另一方面也要保证使用该方法时不会过度地刺激他而引发更为恶劣的结果。

此外，在制造危机时更要注意，千万不要伤害到自己。曾经听过一个故事：一个女人为了挽回丈夫的心，不惜以吃安眠药相威胁，可是丈夫却认为她是吓他的，因此并没有在意。结果女人真的吃了安眠药，最终因为抢救不及时而身亡了，据说她临死时拼命喝水希望将药吐出来，可是已经来不及了。因为这样的事而丧失生命，岂不是太不值得了。

最重要的一点是，如果你希望采用引发丈夫醋意的方式来挽回他的话，一定要找到合适的蓝颜知己，而且要控制好自己与他们的交往深度。如果你真的付出了感情，或者让对方投入了真心的话，你不仅会陷进婚外情的漩涡中难以自拔，婚姻的危机也会真正地爆发。

如何引导危机事态朝向婚姻的有利方向发展

危机事态为什么会对婚姻有利呢？正如前文所说，当婚姻出现危机时，双

方都会努力地寻求令婚姻稳固的办法，这个过程本身就是改善婚姻关系的过程。因此，有人说，危机感是婚姻的保鲜剂。但是，它发挥保鲜作用的前提是双方都要有改善婚姻的需求。倘若任何一方对婚姻没有信心或没有改善的欲望的话，那所有的努力都是徒劳。因此，在心里要固守一个观念和目的：之所以制造危机，是要让婚姻更美好；为了让它更美好，就要让对方也同样对改善婚姻有兴趣，而这就要借助你的魅力和智慧了。

在我们了解了危机感的作用和应用方法后，也应该考虑另一个问题。在丈夫对你冷淡或对家庭漠不关心时，其实也是给了你一种危机感，因此，你才会觉得紧张和不安。这种危机感促使你更努力地改善自己，以增加对丈夫的吸引力，也促使你更积极地投入到婚姻关系的建构中。那么，你是不是也可以借鉴这些方式应用到对丈夫的驾驭上呢？

在婚姻中制造危机就像是用小刀在墙上划了一道小缝，虽然对墙的损害不大，也不用担心墙壁会因此而倒塌，但是却能让墙壁的主人努力地去修正它。这个墙壁就是婚姻，主人就是夫妻两人。但是如果划缝的力度太强，就会造成墙缝过深、过长，也就修正不了了，那将成为墙壁上永远的伤疤。



小贴士：自作聪明的小伎俩

经常有女性读者抱怨男朋友或者丈夫对自己的关注不够，希望能够通过自己在外面结交暧昧男友甚至是“婚外情”来吸引另一半的眼球，使其产生“危机感”而达到促进感情的目的。

对于这种小算盘，婚恋学家大多只能感叹她们的无知。适当的醋意的确有助于感情的进一步亲密，但是一旦真的造成了婚姻的危机，就不是简单的几句解释能够解决的了。这种危机，对婚姻所必要的信任感的打击是具有毁灭性的，对于健康的关系有害无益，总有一天，会演变成你们两个之间不可化解的危机。

独立性：永远要保留自己的隐私

有时婚姻也会使一个女性迷失自己——不然，世界上杰出的女性原应多得多。

——三毛

森林里住着一对刺猬夫妻，他们非常恩爱。冬天来了，天寒地冻。他们躲在洞里，感觉都很冷，于是希望通过拥抱来取暖。可是，当他们贴得很紧，彼此没有一点空隙时，就会被各自身上的刺所刺痛。而当他们不再拥抱，分开一段距离时，却又被冻得瑟瑟发抖。迫不得已，他们就要不断地分开又不断地拥抱，最后寻找一个较为合适的距离，以使彼此既不被刺痛，也不会觉得寒冷。

这就是著名的刺猬原理。其实，不只是刺猬，人类夫妻间的关系也遵守同样的道理。就像世界上没有完全相同的两片叶子一样，世界上更不会存在性格完全相合的两个人。即使夫妻之间再志同道合，也一定会有个性或习惯上的差异。这种差异就像是刺猬身上的刺，如果两个人保持一定的距离，差异所引起的矛盾就不会太突出，也不会伤到彼此。但是，如果两个人过于亲密，就不可避免地要面对和协调双方间的差异，这必然会引起冲突和争辩。

很多刚步入婚姻的人都会试图通过争吵或劝慰等方式改变对方，以期缩小这种差异所引起的矛盾，可是这就像是天方夜谭。性格和习惯是个体经过十几年甚至是几十年的积淀而形成的，根本不可能通过几次争论就可以获得改变，而且几十年的相伴也使它们成了我们的老朋友，没有人会选择轻易地放弃。记得有位哲人说过，“与所爱的人长期相处的秘诀就是放弃改变对方的念头。倘若我们不能通过改变对方来让矛盾获得缓解的话，那就只能选择另外两种方式：一是改变自

己，二是让彼此保持一定的距离以避免差异的凸显。”显然，改变自己同样很痛苦，那就只能选择第二种方式了。

在心理学中存在一个被称为“个体空间”的概念，它就像是大气泡一样，把我们包在一个小范围里。这个空间具有很强的排他性，倘若有陌生人或不熟悉的人闯入，我们就会觉得不舒服。这是个体自我保护的一种机制。例如，你和陌生人一起乘坐电梯，明明有很大的空地，他却故意靠近你，以至于挤进了你的“个体空间”中。你感觉很不自在，便会稍稍远离他，以保存“个体空间”的完整性。

其实，在人的心里也存在这样一个空间，而且它的“自我保护意识”更强，即使是自己最亲近的人闯入了，你也会感到不舒服。如果两个人过于亲密，亲密到陷入了对方的心理空间的话，便会触动彼此的防御机制，以避免伤害到自己心理空间的完整性，争吵、猜疑也就出现了。事实上，个体差异引起矛盾的原因也在于此，当爱人闯入了你的心理空间，并对你们之间存在的差异指指点点、表示不满的话，你自然会因为心理空间遭到破坏而不开心。因此，在与爱人交往时，要适当地保护自己的心理空间，也要尊重对方的心理空间。两个人在一起，身体可以不分离，但精神却要保持一定程度的独立！

适当地保护隐私

保护隐私是个体心理空间存在的重要目的。每个人都有不愿被他人碰触的往事，也都有一些隐藏在内心不希望他人知道的小算盘或小秘密。按常理来说，夫妻之间是不应该存在隐私的，同在一个屋檐下，对方的心里居然还有你进不去的空间，这一定会让人觉得不舒服。但是，如果这个空间保存的东西可能会损害夫妻关系的话，把它摆出来还不如让它继续隐藏下去。

电视剧《笑着活下去》便给我们举了一个最好的例子：一个单身母亲为了让腹中的胎儿生活得更好，便嫁给了其他男人。起初，为了保护孩子，她把这个秘密留存在心里。之后，当她真的爱上这个男人时，便为了保护婚姻而将这个秘密隐藏。虽然我们承认夫妻之间应该坦诚，但是，类似于这样的隐私一旦公开，只能让结果更糟。

事实上，男人们总是比他们表现得更小气，在他们心里总会保留一些禁忌。虽然他们可能会因为爱你而表现出什么都不在乎，但是情感或身体的背叛、对他们在乎的人的伤害、对他们不信任或不理解等行为会给他们的心里留下深深的伤痕，而这道伤痕就可能成为婚姻的不定时炸弹。有些女人可能会因为内心不安而向丈夫坦白，但要记住，摆脱内心不安的代价可能就是婚姻关系的结束。

因此，聪明的女人必须清楚，有一些隐私需要永远被保留在自己的心理空间中，即使他是你最亲近的人也不能暴露。同时，将心比心，我们也要尊重丈夫的隐私，可能他也是为了保护婚姻而隐藏一些东西，为了婚姻的长久维持就不要太计较了。

保持思想独立

前文已经提过，女人应该保持经济独立。实际上，如果女人不能保持思想独立的话，经济独立与否的意义并不大。女人常犯的错误就是，在把身体嫁给丈夫的同时，也把心完全嫁给了他，以至于丢失了自己。这样的女人把丈夫的思想当做自己的思想，把丈夫的喜恶当成自己的喜恶，甘愿成为他的附属品。一旦丈夫离开，她便成了躯壳，根本不能独立地思考和生活。思想对于个体的意义就在于它能指导我们做与别人不同的事，指导我们变成与别人不同的人。可是，如果我们把丈夫的思想当成自己的思想，自然也就变成了和他越来越类似的人。

两个人之所以结合，是因为相互吸引；之所以相互吸引，是因为存在互补。可是，相同或相似的人是不可能存在互补的。当然，我们也要承认，倘若两个人志趣相投、志向一致的话，自然有助于婚姻的稳固。可是，如果不是相投、一致，而是“完全一样”或者“全方位模仿”的话，那这样的婚姻也就丧失了存在的意义。女人为自己找到了思想的“宿主”，男人为自己找到了“附属”，一个跟随，一个牵引，不会存在真正意义的交流，也就不会有共同的进步。其实，跟随也好，模仿也罢，如果通过汲取对方思想中的精华用以提高自己，也是应该提倡的。但关键是要从中派生出属于自己的思想，如果不能的话，那就只能做可怜的“木偶人”了。

心理空间是思想的庇护所，也是前文所提到的“与丈夫之间差异”的庇护所。“差异”一方面是刺，另一方面是二人交流和融合的动力。思想差异可能会引起思想冲突，但也会促进思想交流，关键是要恰当地调节与此相关的心理空间或心理距离。

在看《妻子的诱惑》的第一部分时，观众一方面会可怜恩才的悲惨遭遇，如此贤惠却还要受婆家的欺辱和指责；另一方面也会怨恨她的软弱，而这种软弱正是因为她太过依赖和相信丈夫。他说恩才嫁到他家很幸运，恩才便觉得这是她的幸运，因此才能甘心做牛做马却无怨无悔。而她丈夫也恰是因为她的过度依赖和没有主张而丧失了对她的兴趣，转而喜欢上其他的女人。

因此，女人要保持自己的思想独立，就要保护好心理空间，让自己的思想不至于完全流失。这样才能摆脱“木偶人”的命运，也才能寻找到真正的幸福。

让距离给自己增加神秘感

还记得恋爱之初丈夫对你的吸引吗？一尘不染的白色衬衣让你以为他很爱干净，手捧的鲜红玫瑰让你以为他很有情趣。那时的他，细心体贴而又大气勇敢。但如今你知道了，他穿着干净的衬衣，却把几十件脏衣服都堆在洗衣机；他从不买花，总说“花儿不能吃也不能喝，买了也是白买”；他大大咧咧，根本不关注哪些日子是你的月经期；他胆小如鼠，见到蟑螂比你还要“花容失色”。

瑞士心理学家布洛在研究美学时曾提出了“心理距离说”：在审美活动中欣赏者与作品之间应存在适当的心理距离，距离太大就会因为个体看不懂作品而产生不了审美体验；距离太小又会因为对作品太过熟悉而产生不了审美体验。这就恰如你和丈夫之间的关系，恋爱之初，你们因为相互吸引，又不甚了解，所以保持着恰当的心理距离，这就让你能够从正面的角度来想象对方的形象。而结婚几年后，你对他已经非常了解，当他穿着白衬衣时你便会想象到洗衣机里的衣服，也就看不到他穿白衬衣时的干净整洁了。

事实上，他对你的了解和认识的过程也是一样的。刚认识时，你总是希望在他面前表现得温柔体贴，但是当你们的距离近到能让他看清你的心理空间时，他

就知道你不仅不希望自己温柔体贴，甚至还有点“大女子主义”，而这自然就会让他对你不再那么有兴趣。因此，适当地遮掩一下心理空间，不要让自己那么透明地展现在他的面前。不要以为只有把所有的想法都告诉他才叫坦诚，保留一点点心理空间以增加自己的神秘感和美感，这对于丈夫而言将更有吸引力。

依赖不是女人的错，但依赖到丢失自己就大错特错了。独立是女人给自己的礼物，也是我们在婚姻中所应享有的权利。



小贴士：罗密欧与茱丽叶效应

现实生活中，常常可以看到，外力的干涉非但不能减弱恋人们之间的爱情，反而使感情得到加强。父母的干涉越多，反对越强烈，恋人们相爱就越深，这种现象被心理学家称为“罗密欧与茱丽叶效应”。

人们都有自主的需要，即希望自己能够独立自主，而不愿意自己是被人控制的“傀儡”，一旦别人越俎代庖，代替自己做出选择，并将这种选择强加于自己时，就会感到自己的主权受到了威胁，从而产生一种抗拒心理，排斥自己被迫选择的事物，同时更加喜欢自己被迫失去的事物。扩展开来，就是越难以得到、被禁止的东西，在人们心目中的地位越高，价值越大，对人们越有吸引力。相反，轻易得到的东西或者已经得到的东西，其价值往往会被人所忽视。

怀疑论：你可以怀疑一切，但不是一切都值得怀疑

在婚姻上，最具毁灭性的问题在于缺乏沟通，尤其是爱情、性和金钱方面。

——奥茨

最近丈夫不知道怎么了，经常回来得很晚，而且还总是神情疲惫。小蓉起初并没在意，但是连着几周都是这样，她便有些担心了。有离婚的朋友告诉她，当男人开始经常回来得很晚而且还表现得精神疲惫时，他可能就是有外遇了，于是小蓉开始神经兮兮地怀疑起了丈夫。他觉得丈夫看他的眼神没有以前温柔了，说话时也似乎对她爱理不理的。在她心里，几乎已经确定了第三者的存在。终于有一天，当丈夫又拖着疲惫的身躯回到家后，小蓉爆发了。她二话没说就把抱枕扔到了对方的身上，在丈夫还没反应过来时就开始指责他，说他对她不忠，说他喜新厌旧，把丈夫说得云里雾里，最后因为筋疲力尽、心里委屈扭头摔门而去。而事实的真相是什么呢？原来丈夫最近接了一个新的工作项目，任务很重，需要每晚加班。他本来希望妻子多多体谅，却没想到妻子居然怀疑起他了。

怀疑似乎是女人们的通病。丈夫忘了结婚纪念日，妻子就觉得他不关心她；丈夫和妙龄少女一起走，妻子就觉得他们之间有些故事；丈夫因为疲惫而神情恍惚，妻子便觉得他是有事瞒着她。女人为什么会如此多疑呢？其实这与生理结构是相关的。正如荷尔蒙的波动造就了女人的心思细腻和情绪不稳定一样，它也造就了女人的天生敏感。女人对待事物总是有超凡的洞察力，她们在进行联想和分析时总能关注到各个细节，而且还会派生出许多相关的想象。当然，如果这些想象和事实相符的话，那就是“心思缜密”；如果与事实不相符的话，那就变成了“多疑”。刨除身体因素的影响，引起女人多疑的另一原因就是女人对待婚姻的投入与执著。

有人说，在婚姻关系中，女人永远是弱势。相对于男人来说，女人对待婚姻往往投入得更多，因此也就倍感珍惜，自然就会受到“越珍惜就越害怕失去”的心理的支配。因此，她们对待那些可能引发婚姻危机的事非常警惕，总是希望提早发现，提早处理，以避免更大的伤害。另外，无论是传统的社会规范还是现今的社会环境，都导致了丈夫要比妻子面对更多的诱惑。这会让本来就很脆弱的妻子又多了一份担忧。

面对妻子的多疑，男人们一方面会沾沾自喜，这说明妻子在乎他；另一方面

却也会感到烦躁和无奈，毕竟自己是清清白白的，而妻子无端的怀疑，就需要自己想方设法地解释。对于女人来说，多疑总是会把自己推入一种比较尴尬的情境中，一方面，我们会因为怀疑而神经紧张，这自然是一种不舒适的感受；另一方面，虽然我们希望丈夫能够证明他的清白，但一旦他拿出了可以证明清白的证据，我们也就陷入了比较被动的境地了。无论是怀疑别人，还是被别人怀疑，都不会有太好的感受，即使这是出于爱的名义。毕竟，即使我们可以怀疑一切，也不是一切都值得怀疑的。

虽然我们不能控制荷尔蒙的活动，但是却能控制自己的思想活动，因此，面对“多疑”带来的困境，我们并不是无能为力。

克服消极的负性分析

多疑者们往往存在一种共同的思维特征，在进行事物判断时总是倾向于负性分析或进行消极的自我暗示。虽然未雨绸缪没有错，但是看到天空飘过一丝乌云就要准备避雨，也未免太过紧张了。丈夫同妙龄少女一起聊天也好，与女同事嘻嘻哈哈也罢，这可能都是人际交往中不可避免要经历的一些场景，我们没办法制止他与其他女人接触，自然就不能控制他与她们交流了。但是，语言交流只是人与人之间最简单也最正常的一种方式，根本不能代表其他意义。抑或是你看到了丈夫对她们微笑，甚至从他的言行中体验到他对她们的好感，也大可不必担忧。正如你喜欢吃蓝梅，却不会把它当饭吃一样，丈夫可能偶尔也想体验一下其他的味道，但是终究还是要从你身上获得感情的稳定与家的温馨。

因此，倘若你是短发，却在他的身上发现一根长发的话，不要第一时间肯定他在外面有女人。分析一下，可能是他依靠了某一长发女郎依靠过的地方，也可能是某长发女郎不小心撞到了他。一根长发的来源很广，并不只是他沉浸在长发女郎的温柔乡中。

相信自己，相信丈夫

“信任”不仅是婚姻建立的基石，更是维系婚姻美满的保护伞。他之所以会选择与你走入结婚礼堂，一定是你存在某些足以吸引他并让他认定你是他唯一伴

侣的特质，而这种特质是在别的女人身上找不到的。因此，当你怀疑他时，就先想想自己的优势。你要相信，你才是他唯一的幸福归宿。

男人通常比女人更理智，如果自己的女人真的足够好，他们是很难被诱惑的。我们可以分析一下电视上或书本里那些男人出轨的案例，除非男人自身本质有问题，其余的情况基本上都与妻子的某些缺点有关。而最大的缺点就是妻子让丈夫感觉累或厌烦了，因此希望给自己换个口味，才会投入到花花世界中。

记得《康熙王朝》里有这样一个场景，皇帝本已无意间翻了慧妃的牌，却还是临幸到了容贵妃的寝宫。而这正是因为容贵妃性格恬淡、与世无争，可以让日理万机的皇帝获得片刻安宁。而慧妃则心机较重，总是给皇帝提各种要求，反而让他更为疲惫。

因此，倘若你真的足够优秀，就根本不用担心丈夫会出问题。还记得你们刚刚走入婚姻时的心态吗？那时的你对他应该是满怀信任的。之所以会把自己的一生托付给这个男人，就是因为你相信他能给你一生的幸福，这种信任本身也让你体会到了幸福。那么，现在也把这种信念延续下去，相信他实际上也是对你们婚姻的肯定，而只有在这种肯定自己也肯定丈夫的基础上才能体验婚姻的美满。

加强沟通

怀疑感产生的另一个原因就是缺乏沟通。如果丈夫较为木讷，并不能较好地体察你的疑惑的话，可能也就不会提早做出解释。倘若丈夫足够聪慧，能从妻子的眼神或责怪中感觉到妻子的怀疑，那妻子也不至于最后确认“存在一个第三者”了。但是，沟通是双方面的交流，如果存在问题也一定要归因于两方。既然丈夫因为木讷而不主动交代的话，那妻子就应该承担起主动引起话题的重任。当然，这个时候就要掌握一定的技巧了。而本节开头提到的这个妻子无疑选择了最差的“开题”方式。本身这就是一个比较敏感的话题，在我们根本找不到确定证据时就对丈夫开口责怪，着实不够理智。因此，当我们准备“开题”时应该注意自己的情绪，并保持理智，同时还要善于倾听和辨识，只有这样，才能从根本上排除我们自身的多疑。

沟通的另一个目的是可以时刻了解丈夫的心态和要求。要求合理的话，就积极地自我改进；要求不合理的话，就拧他几下或掐他几把，在嬉笑怒骂中，发挥你的智慧改变他要求中的不合理。不要以空洞的劝慰或激烈的争论作为沟通方式，那样将永远达不到你想要达到的目的。

理智地应对怀疑

如果以上的方法都试过了，你仍然还是会怀疑丈夫的话，那就理智一点应对。具体方式有以下两种。

寻证

在《手机》中，我们看到了两个女人去查丈夫话费详单的场景；在《我们这一家》里，我们看到了妻子收集丈夫身上的长头发和口红印的场景。如果你可以做到天衣无缝，多关注丈夫身上的小细节，并做恰当的“例行检查”。但是必须要记住一个原则：倘若连续一个月你都没有发现任何疑点的话，那就马上放弃你的猜测。

倾诉

寻找几个知心朋友或有经验的长者，向他们倾诉你内心的疑惑。他们会凭借经验与对你和你丈夫的了解给你提供较好的建议。但是，这也要遵守一个原则：选择的倾诉对象必须来自于幸福的婚姻家庭。

怀疑是为了保障婚姻，如果因为多疑丢失了婚姻的幸福那就得不偿失了！



小贴士：以小人之心度君子之腹

总有人喜欢以阴暗的角度来推测别人的意图，这并非是他们故意，而是心理学上的投射现象。投射现象的主要表现就是把自己所不喜欢或不能接受的性格、态度、行为等，转移到他人身上。我们经常认为，自己会生气攻击别人是因为别人先攻击我们，事实上，别人的攻击只是激起了我们内心的

某种内疚，内疚一旦被察觉到，那种不愿意承认的恐惧往往就会激起攻击的行为。但是，归根到底，那只是源于我们心中的恐惧罢了。

新鲜感：时间还有很多，要找点乐子

婚姻是一本书，第一章写下诗篇，其余则是平淡的散文。

——尼克斯

“七年了，你在家里面永远穿这件紫色的毛衣。”“每星期四次，永远是炸酱面、电视剧。”这是《爱情呼叫转移》刚开始的一段台词，虽然发妻是个贤妻良母，可是徐朗还是因为忍受不了这样单一的生活提出了分手。这个故事让人想到了几年前热播的电视剧《牵手》里的夏晓雪，虽然她被人评价为“五好老婆”，丈夫却还是因为倍感婚姻的乏味而对她愈见冷淡，并最终倾心于第三者。

无论是“三年之痛”还是“七年之痒”，在婚姻中似乎不可避免地会出现这样一个尴尬而又无奈的危险期。夫妻双方会因为婚姻生活的无聊而变得日渐疏远，进而试图为这种无聊寻找出口，这个出口可能是无端的争吵，抑或是从婚外寻找激情。总之，相处时间久了、新鲜感没了，婚姻就成了监禁爱情的围城，不安于围城束缚的人便会想方设法地逃出去。从心理学的角度来看，这并不全是因为个体的喜新厌旧。事实上，大多数夫妻在走入婚姻前都抱着“相伴一生”的念头，这样的信念支持他们选择携手走入婚姻。

但是，随着时间的消逝，之前所有模糊的轮廓都变得日渐清晰了，开始时让彼此相互吸引的特质也变得不再那么有魔力。在新婚伊始，他可能会惊叹于你精湛的厨艺，并为找到你这样的好老婆而欢心，但是天长日久，他可能就会对你的拿手菜的味道感到麻木，并渐渐丢失了最初的惊喜。恰如徐朗的结发妻子，从她后任丈夫的口中，我们知道，她的炸酱面做得非常地道。可是，味道再好，七年

不变也会让人觉得无味。

无论是工作还是生活，兴趣都是必不可少的心理动力，它是“内驱力”的一种。所谓“内驱力”是指能够推动个体实施某种活动的内在动机因素。例如，如果你对做饭有兴趣，并享受着调配味道的过程，你会很乐意承担起家里的做饭任务。而新鲜的事物便是激发个体兴趣的重要来源。就如孩子看到新的玩具会爱不释手，新鲜的外部刺激也会抓住成人们的注意力。相反，过于熟悉的事物，自然就不那么容易激发个体的兴趣了。

因此，如果不是饥饿，“七年不变的炸酱面”是很难勾起个体品尝的欲望的。婚姻也是如此，虽然固定的生活规律能够给夫妻双方带来稳定感，但是太过单调则容易引发个体的心理疲劳，进而丧失投入和享受的兴趣。所以，婚姻并不是埋葬爱情的坟墓，过于乏味的生活才是杀害爱情的刽子手。保护婚姻最需要做的工作不是坚守，而是改变。时刻为婚姻注射新的元素，让你和丈夫对婚姻保持新鲜感，才能激发你们共同维持它的兴趣。

经常变换自己的风格

事实上，女人是一个家庭的主心骨，妻子的性格特点往往能够决定家庭的生活氛围。开朗的主妇会让家里充满笑声，多虑的主妇则会让家人感到沉闷，而活泼的主妇能够经常给家庭注入新的活力。既然婚姻需要新鲜感，妻子就应该引导家庭不断地更新和改善，而改变自己就是最好的手段。

如果经济允许的话，可以经常为自己添置不同风格的衣服，变换不同风格的发型，这不仅能满足我们天生爱美的欲望，新的形象还会让丈夫眼前一亮，自然不会因为视觉疲劳而心猿意马了。有调查显示，女人相对于男人来说更爱买衣服，女人每年平均会买 38 件衣服，而男人则只有 14 件。但是，很多女人都倾向于买同一风格的衣服，这就不能构成较为明显的新奇的刺激来激发丈夫欣赏的兴趣。如果你经常买长裤，就试着为自己添置几条裙子；如果你经常买运动装，就试着购买一些淑女风格的衣服。多变的风格才能成就“永远新鲜”的你。

活泼地交流

家庭生活实际上是妻子和丈夫各自生活的交集。在现实生活中，夫妻双方因为工作或家庭分工的关系，很难时时刻刻黏在一起。只有晚上下班后，他们才有机会一起体验家庭生活。这就意味着，白天里两个人的经历是不一样的，这事实上可以成为二人交流的谈资。吃饭的时候也好，茶余饭后也罢，彼此可以聊聊各自的新鲜见闻和当天的工作体验。每日的生活不一样，那么谈话的内容自然也是多变的，其实，这就是新鲜感的最好来源。但是，很多夫妻似乎都忽视了交流和沟通的重要作用，无论是吃饭、刷碗，还是看电视、打游戏，整个晚上都是各干各的，一天只有一次的相聚就在这种沉默中白白浪费了。

当然，交流的内容可以是白天的经历，也可以是其他任何话题，畅想家庭未来、交流对某事的看法、商量某个问题的解决方法等。无论是什么，只要不是不变的沉默，就可以保持生活内容的每日更新。此外，夫妻之间的交流应该是活泼的。在谈论任何事情时都应抱着思想交流和彼此融合的目的，交流是要让双方能够体验到拥有彼此的乐趣。因此，说点小笑话或讲点小趣闻将成为快乐生活的催化剂。

作为妻子，一方面要懂得如何引起话题和调节气氛，另一方面也要避免养成不好的交流习惯——唠叨和话多。既然是交流，就说明存在着信息的流通，如果你只是自顾自地传递信息而不接受来自对方的想法或意见的话，那就丧失了交流的真正意义。优秀的主妇懂得如何表达自己的思想，更懂得如何倾听对方的心声。此外，唠叨或话多也比较容易成为噪声，这样的交流不仅不能增添婚姻的新鲜感，反而会成为对方心里的噪声。

制造小矛盾

在丈夫眼里，女人总是因为可爱而美丽。这个可爱并不是指“可以去爱”或“令人喜爱”，而是性格上存在某种天真、幼稚的特质，欠缺一点成年人该有的谨慎和圆滑。这就意味着，她们可能会因为任性而让丈夫难堪，也可能会因为固执

而让丈夫烦躁，这自然就成了一些小矛盾的来源。如果夫妻之间总是沉默不语或者觉得生活缺乏激情的话，就发挥一下你性格中的“缺点”，用任性和固执制造一些小矛盾。争吵有时也是有意义的，恰当的吵架和拌嘴将有助于释放各自内心淤积的不满，并能在平静的生活中掀起一些小波浪，这就足以摆脱单调的生活引起的无聊和乏味。

但是，在应用这个方法时，你必须有足够的控制力。一方面，你要清楚自己挑起矛盾的目的，另一方面，你也要能够控制争吵的程度，学会点到为止。当丈夫在怒吼后开始变得不耐烦时，当他准备摔东西或摔门而去时，你必须停止自己的任性与固执，变得理智起来。可以撒娇，可以哄他，也可以转变争吵话题，总之要及时刹车，千万不要让小矛盾变成大矛盾。要记得，制造矛盾的目的是为了给生活增加调味品，而不是改变生活的本质。

当然，如果你是一个缺乏控制力，而自尊心又极强的人的话，切忌应用这种方式，因为你极有可能会因为不能较好地控制局势而让问题变得更遭；但如果你是一个沉默寡言、性格恬静的人，那这种方式可能会发挥意想不到的效果。

为婚姻生活增添情趣

什么是情趣呢？说得直白些，就是情调和趣味。他们就像调味品，能够让生活变得更精彩。其实，在婚姻生活中，情趣的范围很广，无论是在夫妻交往中增加一些小节目，还是培养共同的兴趣爱好，都属于增添情趣的范围。

小节目

女人可以含蓄，但是绝对不能放弃恰当的主动。给他一个毫无防备的偷吻、含情脉脉地表达一句“我爱你”、重要纪念日或情人节时的烛光晚餐和礼物都能成为丈夫心中的惊喜。有人以为，这些节目都是男人的专属品，但实际上，在结婚后男人会因为生活的压力变得更为现实和木讷，因而忘记了这些本属于他们的义务，这个时候，就需要女人们理解丈夫，勇敢地接下这个幸福的任务，适时地为生活增添一些情趣。

共同的爱好

如果你可以和丈夫有共同的爱好，那你们也就又多了一份共同的志趣。如果他喜欢看球，就陪他一起点评球员，这不仅能够避免你们因为争夺电视而发生争吵，也会因为共同的兴趣而多一份归属感。

婚姻是寄存在保温箱的爱情，只有时刻为它注入新鲜的水和养分，才能让它越开越盛。



小贴士：注定穷途末路的婚姻

婚姻的类型有很多种，其中有一种，被心理学家称为“惰性型”，其表现为在婚后迅速地对婚姻失去热情。他们根本不能发现需要解决的问题，也不打算进行新的任何尝试，唯一所做的，只是希望一切都按着老样子生活。既没有紧张、冲突的问题，也没有什么乐趣，婚姻如同一潭死水。这种缺乏享受和乐趣的婚姻比那种整天吵吵闹闹的类型还要不被婚恋学家看好。

共同性：凡事从我们出发

结婚不是互相凝视对方的眼睛，而是互相凝视共同的目标。

——池田大作

《北京人在纽约》中的阿春是一个集合中西方特质于一身的优秀女性，她在与王启明相知前，有过一段失败的婚姻。虽然阿春已受美国文化浸染多年，却还保留着对中国文化传统的依赖和传承，然而她的美国丈夫并不赞同中国文化中的某些观点，这就引发了他们夫妻间的意见冲突和分歧。最经典的例子是，为了医治孩子的关节顽疾，阿春选择用中药作为治疗手段，然而

前夫则认为中药无非就是一些杂草，根本不可能有治疗效果，甚至可能会损害孩子的健康，于是在一怒之下将她告上了法庭。

“夫妻本是同林鸟”，这两只鸟可以喜欢吃不同的虫子，可以选择不同的飞翔姿势，但是必须喜欢同一片树林，这样才能同处一个屋檐下共度一生。而这“不同的虫子”和“不同的飞翔姿势”也必须能够为这同一片树林所包容。从不同的生活环境和教育背景中走出来的两个人在性格特征、行为习惯和思维模式等方面必然存在差异，而这种差异恰是两个人相互吸引的主要原因，同时也直接引导了双方在平衡差异过程中的感情碰撞和共同进步。

但是，双方之所以能够携手共度一生并不是依靠这些差异，相反，而是他们身上的共同之处——共同的人生目标、共同的价值评价系统、不相冲突的情趣爱好等。这些共同之处可以包容以上所有的差异，并能指导它们逐渐达到融合和协调。由此可见，夫妻相处，需要保留差异，更要培植双方的共性。而且差异处于细枝末节的地位，共同性才是主干。

古人讲究“门当户对”的出发点也在于此，处于同等社会地位的人相对而言有更多的共同之处，这是婚姻和谐的关键。虽然这是一个提倡个性张扬的时代，可是，如果在张扬个性的同时丢弃了彼此最珍贵的共同志趣，那也就谈不上幸福的婚姻了。当我们刚开始谈恋爱时，往往会因为热恋的冲击忽视很多结合所需要的必要条件。因此，很多人认为，年龄差距不是问题，社会地位的差距也不是问题，只要有爱情，什么都可以不去计较。但是，一旦走入婚姻，爱情的力量似乎就不那么强大了。

其实，并不是因为爱情减少了，而是共同之处太少了，力量太弱了，包容不了诸多的分歧。我们不抵制“老夫少妻”，也不制止“身入豪门”，但是年龄的差距和经济差异的悬殊在激情消逝后总是会突显出更为尖锐的矛盾。如果双方早已做好准备并下决心培育出更多的共性的话，那这个问题自然就不是问题；但如果两者都是锋芒毕露，根本不打算为了婚姻拔出自己身上的一些“刺”，那只能等待矛盾的突显和婚姻问题的升级了。因此，和爱人一起培育共性特征应该是维护

幸福婚姻的常备功课。

协调自我与共性

自强自立、坚守自我是新时期女性应有的必要性格品质。但是，很多人都认为，在与爱人建立共同性的过程中必然要丢弃自己的个别原则，因此不打算让步。事实上，二者之间并不存在大的冲突，就如我们在与外人交流的过程中会不断地修正自己思维中的某些不合理的观点一样，在与爱人为了共同性的建立而协调和交流时，也必然要受到对方思想的影响，进而改进自己思想中的不足之处。

如果所涉及的问题并没有严重到要伤及我们的自尊或根本立场的话，就没必要斤斤计较，适当妥协才是女人以柔克刚的智慧所在。如果这个问题真的可能会让我们“伤筋动骨”的话，那你就必须衡量一下立场与婚姻孰轻孰重。在舍弃任何一方时，都要谨慎小心，如果能让彼此协调并各自放弃一些原则，自然是最好的选择。曾经读过这样一个故事：

女孩与男孩都是国际学校的学生。男孩是日本人，女孩是中国人。他们互有好感，并渐生情愫。在一堂历史课上，老师讲到了美国人向日本广岛投掷原子弹的历史事件时，男孩情绪激动地站起来予以评论，他严厉地指责了美国人的丧尽天良并极力表现日本人的无辜。女孩本是性格文静的人，却最终忍不住站起来表达看法：日本人对中国无辜百姓犯下的罪行岂不更是丧尽天良！就在课堂上，两个人的争执开始了。女孩极力批判第二次世界大战时日本人在中国的土地上犯下的罪行，男孩则一直狡辩和反驳。最终，两个人因为立场冲突不欢而散。

跨国姻缘经常要面对类似的立场冲突，但是并不是每一对的结果都这样。倘若日本男孩能够勇敢地承认他们祖辈的错误，同时中国女孩也愿意怀抱更多一点的宽容，他们也是有可能修成正果的。但是，倘若真的协调不了，必须选择放弃立场时，那就要做好永远且彻底放弃的准备。如果断断续续，每每想起自己因为婚姻或丈夫放弃了立场便心有不甘的话，那你的婚姻将会因为你放弃了立场而一

直笼罩在阴影之下，这就不能达到放弃的目的了。

树立共同目标

目标是激发个体从事某些活动的动机因素。如果夫妻双方可以有共同的目标，就能促使两个人共同努力，为达到这个目标而奋斗。这个过程可以有效地增进夫妻的感情和交流。事实上，每对夫妻都有一定的共同目标，大到买车买房、养育孩子，小到养花养鸟、进修升职等，任何一个目标都能激发起夫妻携手的动力，但是很多人并没有利用好共同目标的作用。之所以叫“共同目标”就是指需要两个人的共同协商与沟通，这是建立在彼此尊重的基础之上的。如果家中有一方总是处于附属地位，总是听从对方的意见，或者说双方都喜欢按照自己的意图自顾自地行动的话，那也就丧失了“共同”的意义。

姜红和李涛结婚十年了，有一个女儿，从女儿出生的那天起，两个人就下定决心一定要将她培育成一个优秀的女孩。姜红认为，即使是女儿，也应该严加管教，才能让她养成良好的学习和生活习惯；李涛则认为，女孩应该宠着养，让她顺着天性自由地发展才能变得优秀可人。结果，姜红总是给女儿报一堆的特长班，并严格要求女儿履行自己的每项要求，一旦完不成就会惩罚她；而李涛则总会因为心疼女儿而同姜红争吵，希望她能对孩子宽松些。

孩子作为夫妻间的纽带的一个重要原因就是，“养育孩子”能够成为夫妻双方最重要的生活目标。但是，教养方式和教养理念的冲突似乎不仅没有加强双方的联系，反而成了两个人人争吵的新源头。这实际上是因为两个人没有通过沟通达到意见和行为的统一，他们在向共同目标奋进的过程中过于自以为是而丢失了“共同”的作用。因此，时刻保持沟通和思想交流才是达到“目标”的唯一途径。

此外，共同目标的树立也有远大与近期之分。除了“养育好孩子”、“经营好婚姻”等大标题外，也要经常为双方树立一些细致的目标。例如，假期去西藏旅行，年底给家里换个新电视，情人节享受一次烛光晚餐等。相对而言，这些小的目标会因为更为细致而显得更有人情味，也比较容易操作和评定，它们在改善夫妻关系中所起的作用往往比大目标更明显。

给丈夫点阳光，让自己的生活更灿烂

曾经听过这样一句话：结婚实际上就是老女人把她的儿子交给一个小女人来管理。其实，当女人撅着嘴躺在丈夫怀里撒娇时，男人也同样有这样的欲望。对于自己最爱的女人，他们总是会有更多的依赖和要求，就像是孩子对待母亲的依赖和要求一样。如果你也爱这个男人，你也应该能体验到这样一种感觉：满足了他的一个小要求时，他会开心得像个孩子，而你则能从他的欢娱中体验到做母亲的欣慰和欢喜。其实，当两个人产生分歧时，聪明的女人都懂得适当地妥协和忍让。就像一个不会和孩子计较的母亲一样，她们也不会和丈夫计较太多。

一周谁洗四次碗的问题，明天谁起来做早餐的问题，亲友来了谁招待的问题等，这些都是生活中的小目标，需要双方协调来设置和解决，如果没有涉及前文所说的“立场问题”，我们大可不必思考得太多。在小事上多些妥协，给丈夫一点阳光，让他灿烂地得意一下，他就会给你带来更多的阳光和灿烂。

在培养共性时，我们既要学会和丈夫保持一致，也要学会让丈夫和我们保持一致。当我们与他保持一致时，我们需要忍让与妥协；当让他与我们保持一致时，我们需要成为世间最温柔的说客。



小贴士：谁是说服高手

如何说服他人改变态度一直是社会心理学家们很感兴趣的话题，因为态度的转变受很多因素的影响，而且因为对自己的价值的保护，人们一般都会有先入为主的不愿意改变的倾向。在有关说服力的研究成果中，其中有一条很引人注目——在说服时用“我们”的说服者，比用“我”的说服者会有更好的说服效果。

当你在考虑一切问题时，都将你们两个人作为一体来考虑，你就会发现，对方其实比你想象的更接近你理想的样子。

第8章 欲望在膨胀

PSYCHOLOGY

生命像一条河，静静地流淌，装着欢笑和泪水、幸福与哀愁！可是，这些感受和情绪都不是连续的，没有永久的快乐，也没有永久的悲伤，然而唯有一种感情像河水一样承载了它们，并让整条河流变得连续了，那就是——欲望。人类依靠着欲望的满足推动着自身的发展，依靠着欲望的满足实现了生命的延续。欲望，作为人类一切活动的推动力，成就了世界的一切，也成就了我们自身的一切。但是，它却像是气球中的气体一样难以掌控，当欲望不满时，气球因为干瘪而飞不上高空；当欲望膨胀时，气球便因为承受不了巨大的压力而濒临破灭，只有装入适量欲望的气球才能安安稳稳、快快乐乐地在天空中漂浮。评价女人聪明和懂事时，并不是在夸赞她们的智商和性格，而是在赞赏她们知道什么时候索取、什么时候停止。她们不会因为无欲无求而固步不前，更不会因为欲壑难填而自寻毁灭。

欲望原理：要保持你的欲望，因为这是你动力的来源

欲望和好奇像是两只眼睛，通过它们，人们看到世界上充满了最为神奇的色彩。

——史蒂文

夜幕正渐渐落下，忙碌了一天的人们终于下班了。他们挤在公交站牌下，焦急地等待着回家。这时，三个十八九岁的少女出现了。她们躲在一个女士的背后，交头接耳，然后逐渐散开，但是目光始终没有离开这位女士没有拉紧的背包。公交车来了，等车的人纷纷向车上挤去，而此时，三个少女也靠近了这个女士。一个人大胆地把手伸进了她的包，两个人在旁边掩护。幸好，女士感觉到有人在动她的包，下意识地回头一望。女孩感觉情况不妙，就用力抓住包，硬生生地将包从女士身上拽下，然后三个女孩一起向远处跑去，这位女士立即大呼。

这就是新闻中报道的三个少女抢包的全过程。之后三个少女被警察抓

到，在审问时，她们交代了走上犯罪道路的过程，让人感到可恨而又可惜：她们都出自工薪家庭，并不富裕。小时候，看到其他小朋友有好的玩具或食物，而家里又不给她们买时，她们就会趁对方不备时把东西偷过来。渐渐长大后，她们开始有更高的要求，如好的化妆品、漂亮的衣服等，没有钱买的时候就去“动”朋友或亲戚们的钱包。而这一次是因为她们没有了上网费，偷亲友的钱又来不及了，所以才想着出去偷窃，却没想到最后还落了一个抢劫的罪名。

十八九岁，正是花一样的年龄，可是却因为贪欲而断送了自己的大好年华。欲望的存在，本是要激励人们不断追求和向上，但是却因为无限期的膨胀而把人们推入了犯罪的谷底。其实，几个女孩如果在最初偷小朋友的玩具时就能明白控制欲望的重要性，此时她们就应该正在享受精彩的青春年华。

欲望到底是个什么样的东西呢？其实，同其他双刃剑一样，它也是载着我们乘风破浪的海水。如果海风适当，我们的小船会在海浪的推动下不断前进；如果海浪肆虐，小船就会因为承受不了欲望的翻腾而被掀入海底，即“水能载舟，亦能覆舟”。可是，不管怎么样，我们都不能固守在平静无澜的海平面上，因为我们要生存，要在社会上立足，就必须不断地追求，并在一个个目标的激励下不断进步。为什么会有那么多女人沉迷于麻将桌不能自拔，为什么会有几个主妇相聚议论着家长里短，为什么会有那么多的妻子依赖着丈夫直至他们厌烦，为什么又有一些姐妹因为耐不住平淡而自怨自叹。追根溯源，无非就是自己合理的欲望太少，过于安于现状，因而丧失了追求的动力，也就享受不到追求的乐趣。可是，欲望又是很难控制的，我们如何做才能让它恰当地发挥作用，不去覆舟，只是载舟呢？

区分不同的欲望，时刻保持冷静的心态

《师奶兵团》是香港 TVB2007 年出品的佳作：几个中年主妇整日在家操劳，因为鸡毛蒜皮的小事互相争斗。但是，由于纷纷遭遇家庭危机，几个人又相互扶持，并树立了共同的奋斗目标，最后重获自信和幸福。

而《金枝欲孽》则无疑是 TVB 出品的最为成功的大戏之一。虽然嘉庆帝在位时，朝野外呈现一片升平景象，后宫则仍是无休止的血肉争斗。为了争夺权力和地位，几个原本善良的女人变得阴险毒辣，各藏心机，看得人直道“惋惜”!

欲望是人的本能，是与生俱来的，无欲无求的人生没有任何意义，因为它不仅平静得没有一丝争斗，而且也没有任何快乐的涟漪。恰如几位平凡庸碌的“师奶”，她们的人生因为平凡而显得琐碎，由于没有追求才变得过于烦躁和没有生机。不过，她们是幸运的，因为最终还是找到了适合她们的事业目标——经营合作社，而且在这个目标的推动下，逐渐摆脱了往日的庸碌与无聊，开始了更为自信而有意义的生活。后宫佳丽们与“师奶”们最大的差别在于，她们有着过于强烈的欲望，而且为了满足自身的权力欲，可以不惜牺牲最宝贵的一切——友情、亲情和爱情。虽说是“人为财死，鸟为食亡”，但满足欲求本身是为了获得更为完满的幸福生活，如果是为了获得金钱、权力等这些身外的东西而丢失那些能为我们带来幸福的财富的话，那岂不是本末倒置、缘木求鱼了。

其实，人的一生有数不尽、满足不完的欲望。而且，每一种虽有强弱之分，却并不存在对错之分。关键在于你如何对待它。正如本节开头的案例中，女孩子想要化妆品，只是为了满足自己爱美的欲望，作为花龄少女，本无可厚非。但是，她们却为了满足自身利益而选择偷窃，这就太过草率，也太无自律了。后宫佳丽们希望获得权力，以在宫中保有一席之地也不无道理，但是为了这个目标不惜陷害朋友、出卖爱情，那就阴险得可怜了。

拥有欲望本身不是错，但是为了满足欲望而害人害己则就是大错特错。因此，如果想要拥有幸福的生活，就需要我们随时反省自己。合理地区分欲望，掌控欲望的强度，冷静地为欲望服务，才能使欲望得到满足，也才能获得人生的幸福。

保持合理的欲望，让我们动力十足

有人说，欲望是人的存在之源。因为有性欲，男人与女人才会交合产生新生命；因为有口腹之欲，人们才能积极摄取养分，以维持生命；因为有对幸福的渴求，人们才获得了追求人生完满的最根本的动力。在确立了目标之后，人们才能

产生相应的行动以确保目标的实现。女人为了皮肤的细腻白皙，会精心地关注美容简讯，并拿出百倍的热情进行皮肤护理；为了身材苗条，会严格地控制饮食，并表现出百倍的毅力坚持做有氧运动。其实，我们应该感谢这种爱美的欲望的存在，因为这让我们有了比男人更多的乐趣和追求，也更多了一份对生活的热情。通常，发自个体内心的真实的欲望，往往能够保证我们精力充沛、动力十足。

《女人不哭》中的章子君就是这样一个形象，她为了能够将“老申家饭馆”持续地开下去，并且获得长足的发展，一直保持着充沛的精力和乐观的精神。虽然生活上的磨难一个接着一个，感情上的痛苦体验也从未间断，但是，她始终保持着最佳的工作状态，并收获了事业上的成功。

当意识到自己有欲求时，不要不假思索地将其打入冷宫。在冷静分析后，如果这种欲望能够实现且不影响他人的利益，也不会违反社会道德准则，那么我们就要保护好它，让它成为我们行动的动力，也让它成为我们克服困难的勇气。在各种欲望不断获得满足的过程中，我们才会不断走向成熟。

化解不合理的欲望，在自制的状态下不断前行

合理的欲望能够激发不断前进的动力，不合理的欲望，不但得不到满足，还可能让自己陷入困境和麻烦。因此，对待不合理的欲望，我们应该适当地克制，以使它对自己或他人产生的负面影响达到最小。但是也不能一味地压抑，因为过分地压抑，会让自己陷入做与不做的判断性思考中，陷入矛盾的思维状态，久而久之会让我们变得犹豫不决；或是在某一时刻，在受到极度压抑的欲望的驱动下以非常极端的途径获得满足，从而让欲望奴役人的心灵，失去本有的心智。那么，在感觉到不合理欲望出现时，该怎么办呢？

首先，要分析一下，这种欲望是否是自己所需的。如果这种欲望只是在一些无所谓的因素的驱动下而产生，那么就要告诉自己，其实获得这种满足并没有什么益处，还是应该尽快放弃。例如，当我们看见一个很好的面膜，于是就产生了想要购买的念头。但是仔细想一想，自己其实刚刚买到的一种不错的面膜，可以等到用了之后再确定是否买这个，这样可能是更理智的。

其次，找到能够替代现有欲望的目标。在面对不合理欲望时，我们可以换一

个合理的欲望去“代替”，以转移注意力。让现有的欲望不过分地侵扰我们的内心，让我们从痛苦挣扎中尽快逃脱出来。找一个自己感兴趣的目标，一点点化解欲望对我们的奴役。例如，有的朋友在失恋时，会喜欢摔东西。其实这个时候，也可以选择去逛街，减缓失恋情绪在内心的反复挣扎。欲望本是不能够代替的，只是在转移注意力的过程中，欲望会随着记忆的淡忘而慢慢化解。

欲望可以使人成功，也可以使人失败。合理地利用和化解欲望，才能让自己多一些成功，少一些失败；多一些动力，少一些阻力。



小贴士：初识“动机”

动机是推动人从事某种活动，并朝一个方向前进的内部动力，是为实现一定目的而行动的原因。动机可以分为外因和内因两种，前者是某种外部条件诱使我们从事某种活动，而后者则是源自内心的需要。我们不能改变或消除来自外部的诱惑，但却可以调整内在需要的强度来控制自己动机的强弱，进而理智地调整相应的行为。面对事业或学业时，强劲的上进动机能帮助我们取得更大的成就；应对需要改变的坏习惯时（如不理智购物），则需要个体采用各种方式减弱相应的动机。因此，动机没有固定的量，需要聪明的你适时适当地进行调节。

贪婪：每一件事情都要先考虑后果

贪婪是一种会给人带来无限痛苦的地狱，它耗尽了人力图满足其需求的精力，可并没有给人带来满足。

——弗洛姆

傍晚的森林显得格外热闹，鸟儿虫儿都在夕阳下玩耍。忽然，一只鸟被一个农妇抓到，农妇乐不可支地叫道：“我要把你宰掉，吃你的肉。”

鸟儿说："如果你肯放掉我，我将送给你三句至理名言，假如你学到手，便会发大财。"

农妇焦急地说："快告诉我，这三句名言是什么？"

鸟儿眼中闪过一丝狡黠，款款地说道："我可以告诉你，但是有个条件：我在你手中先告诉你第一句名言；待你放开我，便告诉你第二句名言；等我飞到树上后，才会告诉你第三名句言。"

农妇一心想尽快得到三句名言，好去发大财，便马上答道："我答应你的条件，快告诉我第一句名言吧。"

鸟儿说道："这第一句名言便是：莫惋惜已经失去的东西！根据我们的条件，现在请你放开我。农妇放开了它。

"这第二句名言便是：莫相信不可能存在的事情。"说完，它边叫着边振翅飞上了树梢，"你真是个大傻瓜，如果刚才把我宰掉，你便会从我腹中取出一颗重量达120克、价值连城的大宝石。"

农妇听了，懊悔不已，把嘴唇都咬出了血。她望着树上的鸟，仍惦记着她们刚才谈妥的条件，便又说道："请你快把第三句名言告诉我！"

狡猾的鸟儿讥笑她说："贪婪的人啊，你的贪婪之心遮住了你的双眼。既然你忘记了前两句名言，告诉你第三句又有什么用呢？难道我没有告诉你'莫惋惜已经失去的东西，莫相信不可能存在的事情'吗？你想想看，我浑身的骨肉羽翅加起来不足100克，腹中怎会有一颗超过120克的大宝石呢？"

农妇闻听此言，顿时目瞪口呆。一只鸟就这样耍弄了一个人。

"贪婪的人啊，你的贪婪之心遮住了你的双眼"，鸟儿的这句话是对贪婪人的最犀利的讽刺，也是对他们最诚挚的忠告。贪婪，是指人们不断渴求却不知满足的心理状态。有人说，贪婪是人的本性，这也不无道理，毕竟人的欲望是无止境的，在一个愿望获得满足时，总会有更多的愿望出现。然而，对于普通人来说，人们会选择恰当的方式去满足自己的欲求，而且并不会把自己的心思一味地投入到某一种欲求上。

可是，贪婪的人似乎更为执著，他们的注意力总在一种或几种欲求上停留：或物质，或美色，或他人的称赞，或异性的倾慕等。普通人可以在一次欲求获得满足时体验到幸福，产生另一种欲求也是为了追求更多的快乐体验；而贪婪的人的欲求似乎永远不会被满足，也就永远体会不到欲求获得满足时的快乐感受。

合理的欲望能够成为人们奋力生活的动力，而贪婪则是欲望的过度泛滥。它会使人失去冷静思考的能力，让人成为欲望的奴隶。因此，贪婪的人为了满足一己私欲总会不择手段，哪怕是损害别人的利益或丢失自己其他方面的利益。也正因为如此，他们总是要为自己的贪婪送上惨痛的代价：还记得曾经看过的一个图片，一个妙龄少女因为自觉胸部过小就不断地物理丰胸，结果成就了一幅“雷人”的身材，让所有人都揶揄和惊叹；也记得《千与千寻》里，千寻的父母为了满足自己的口腹之欲，就不停地吃，最后变成了猪的模样；还有《望乡》里那个赤裸半边肩膀数着钱的老板娘，居然在丈夫猝死时仍然没有停止数钱的手……，贪婪人之百态——令人折服！我们要变成这样的可怜而又可恨的人吗？当然不！

别让欲望永不满足

古语有云，“爱财曰贪，爱食曰婪。”在物质生活极度贫乏的年代里，人们对待食物和金钱有着特殊的欲求。由于对生存的担忧，人们总是不断地努力，以期获得更多的物质来确保自己的生命安全，有时甚至要采用极端的手段。

这就像是在沙漠中，干渴至极的人在绝望时会失去一切理智，去争夺其他人仅剩不多的水，当自己不再那么干渴时，也不会把剩余的水再给其他人喝，因为他必须保证自己有尽量多的水资源才能走出沙漠。在面对着死亡的威胁时，人类都会暴露出些许自私的本性，对待能够维系生命的东西，都会极力地夺取，生怕不够，这是人类贪婪之心的本源。可是，这在正常的生活中是没有必要的，特别是在自己拥有了足够多的资源时。

在现实生活中，人们会把很多东西看成是生存的必需品，如金钱、声望、权力等。面对它们，人们总是抱着越多越好的心里，因而才会勾起内心的贪婪念头。对这些东西的追求，本是我们所应有的最基本的欲望，可是在获得了恰当的满足

之后仍然无休止地追求，则未免过于偏执了。他们可能忘记了，无论是过多的金钱还是过多的名利，可能不仅于己无利，还会引发更多的纷争。金钱多了就会有人想抢夺，权力高了就会有人想篡取。对待所拥有的东西还是应该掌握一个度，多至足以满足自己正常的生理和心理需要，少至生存质量不受威胁即可。

别让莫名的担忧蒙蔽了你的双眼

一个独行侠走到了一片荒岛上，这里只有一只野兽。这只野兽不停地吃岛上的泥土，喝海里的海水。于是独行侠问它："你每日都在吃泥土、喝海水，难道还没有吃饱喝足吗？"野兽回答说："我早已经饱了，而且也早已经厌烦了，但是我很担心明天早上这里就不再有泥土可吃，也不再有海水可饮了。"

由此可见，贪婪的人之所以贪婪往往并不是因为缺少他所贪婪的东西，而是在他们心里存在着一种病态的恐惧和担忧。而这往往是没有意义的，海水会顷刻间干涸吗？土地会瞬时消失吗？显然都是不可能的。野兽的回答让我们听起来像个笑话，其实，这也是贪婪人的可怜所在。他们不仅在为了毫无意义的积攒和敛取而疲于奔命，甚至还因此丢失了自己最宝贵的时间与感情。其实，只要掌握些许思维控制技巧，就能避免盲目的贪婪行为。

例如，你已经是一个相当有成就的女强人，根本不缺少金钱。但是由于童年家境贫寒，你深知缺钱的痛苦，因此你仍然不满足于自己现有的资产，而是不断地扩大业务，疯狂地敛财。看着存折上的数字不断地增加，你似乎才会安心。但是，在这样的过程中，你丢失了和丈夫、孩子融洽相处的机会和时间，也丢弃了其他亲友的关爱。贪婪让人变得自私而没有人情味，并最终变成了孤家寡人。

此时，想一想，"有多少钱才足够"、"我为什么会那么喜欢钱"、"多出来的那么多钱有什么用"、"如果我继续敛财会有什么后果"、"我为了追求它失去了什么"、"失去的和我获得的哪个更重要"、"如果我继续贪婪下去，我失去的还会回来吗"？如果你也在为了自己不知满足而痛苦的话，沿着这样的思路走一遍，你就会很清晰地发现自己的问题在哪里。无边的贪欲和莫名的担忧让你看不到事情

的本质，那就给自己一个看清它们的机会，及早摆脱贪婪的泥潭。

可预见的后果让我们拒绝贪婪

如果能够提前知道：过分地占有仅剩不多的水，你可能会眼睁睁地看着同伴在你的眼前死亡。在你以后的人生里，他那面对死亡时恐惧的眼神将成为你永远的噩梦。

如果能够提前知道：因为过分地贪图金钱，你将失去亲友们对你的爱和信任，将会在遭遇挫折时体会孤独无依、众叛亲离的悲惨境地。

如果能够提前知道：在你一味地追求权力的路上，你可能已经误入歧途，不仅踩到了他人的肩膀，还触犯了法律，面对你的将是对方的怨恨，以及锒铛入狱的痛苦结局。

如果能够提前知道……

人们总是在已经丢失了最宝贵的东西后才会知道自己错在哪里，似乎人们总是更乐于做事后诸葛亮。这是因为，体会到了惩罚的痛苦往往更容易让人反省自己的行为，但是却于事无补。如果你能把为了满足贪欲之心所投入的精力投入到对贪婪后果的思索上，那很多愚蠢而悲哀的事都将不会发生！



小贴士：要安全，不要贪婪

获得安全感的前提是让自己的所有需要都可以获得满足，但遗憾的是很多人即使拥有了丰富的物质资源，却仍然获得不了安全感。然而也有一些人虽然什么都没有，却仍然过得安稳、幸福。他们之间最重要的差别就是“需要”的多少，也就是自身欲望的多少。有些需要是个体生存和生活所必不可少的，如食物、衣物等；而有些需要则是可有可无的，如丰盛的食物、漂亮的衣服等。当这些可有可无的需要堆积过多而个体又无法获得满足时，痛苦也就出现了。因此，幸福的关键不是不断追求，而是要适当的满足。

占有欲：要保留一个想拥有一切的梦

追逐欲望，是痛苦的，物欲、爱欲和占有欲，都是煎熬。但是，没有欲望的人生，是不是也太寂寞、太乏味了些？

——张小娴

还记得《天龙八部》里的马夫人曾经这样回忆自己：邻居家的姐姐有件漂亮的花衬衣，她非常喜欢。但是，她家里很穷，没有钱给她买。于是，有一天当她发现邻居家没有人时，她就找到了那件衣服，用剪子把它剪碎了。正如她对乔峰的感情一样，起初她对乔峰有些倾慕，便希望用美色引诱他。但是未曾想到，乔峰正直而又自律，对她的勾引置之不理，她根本得不到他。于是，恨由情生，她便想法设方地置乔峰于死地。不只是马夫人，金庸笔下的很多女人似乎都有这种强烈的占有欲。阿紫、周芷若、李莫愁等，她们为了得到自己喜欢的东西可以不择手段，如果得不到，就会选择将其毁灭，让其他人也得不到。

由于受到虚荣心和嫉妒心的蛊惑，女人的占有欲有时是很强的。见到姐妹们买了漂亮的首饰、穿了高档的衣服、找了好的工作、嫁了优秀的丈夫，我们就有可能心有不甘，希望把这些统统纳入自己的囊中。有时不仅是对于自己喜欢的东西，甚至只是一些我们未必感兴趣但是却被别人得到和收藏的东西，我们也会希望将其据为己有。就像洪水泛滥时会浸没一切一样，欲望有时也会泛滥到希望拥有整个世界。但是，这显然是不现实，也是不明智的。

人们总是希望自己能够比别人更优秀，可能是经济上更为富足，或者是能力上更为突出，抑或是生活上更为幸福。这种优越感能极大地满足人们天生的自尊心和虚荣心，并能让人们更为自信地迎接以后的生活。然而，“优秀”往往都是以“所拥有的”作为评定标准的：昂贵的首饰意味着你很富裕，骄人的成果意味着你很有能力，懂事的孩子和贴心的丈夫意味着你很幸福，为了让自己显得更优

秀，我们自然希望拥有这些，这种欲求能够激发人们的上进心，从而努力追求。

可是，生活不是童话，我们也不是仙女，即使努力了，有些东西也是得不到的。但是，很多人不能理解这样的道理，也不能接受这样的现实，因此才会竭尽全力地去追求，甚至是不择手段；如果得不到想要的结果，就歇斯底里，甚至抱怨整个世界。占有欲给了我们一个可以拥有全世界的梦，也埋下了一颗毁灭全世界的炸弹。强烈的占有欲不仅容易迷失自己，给自身带来无端的痛苦，还会危害他人，侵占别人的幸福。因此，了解自己的占有欲并将它限制在一定范围内，是每个追求心安和幸福的女人都应去执行的任务。

反省——“我的占有欲是不是太强了？”

曾经读过这样一则新闻：一个已入中年的女人由于身体原因，失去了做母亲的机会，但是她非常想要孩子。一个朋友怀孕了，她很嫉妒，就希望将对方的孩子留在自己身边。于是，当孩子出生时，她就乔装成医院的工作人员，潜伏到病房把孩子偷走了。孩子的母亲痛不欲生。

我们在很小的时候就懂得一个道理：上帝对每个人都是公平的。我们都是苹果，他就在所有的苹果上咬了一口。因此，人们总是有各种各样的缺陷，从不可能完美，也很难实现所有的愿望。大多数人在大多数情况下都能理解这个道理，却也有一些人将自己对人生的主动权交给了欲望，因此被占有欲所控制和蒙蔽了。当我们嫉妒他人的成就和幸福，并希望将对方所有优越的东西据为己有时；当周围的朋友开始劝阻我们，说我们总是对事物太强求时；当我们因为没有得到一些东西或成就而心情煎熬、倍感无奈时，就是该自我反省了。可能是心里的占有欲太强，把我们推到了丧失理智的边缘，进而才会因为得不到而抓狂。

如果不能确定自己是不是被占有欲所控制，或者不知道自己所选择的应对方式是否正确，那就按以下几个步骤来思索一下。

1．分析后果

占有欲总是会冲昏人的头脑，促使我们想出各种手段来满足它。如果你能在

这些手段涌入头脑时，再经过一层“理智”的思考的话，很多悲剧就都不会发生。以上面这则新闻为例，占有欲让这个女人想到了偷孩子的方法，其实只要她能想象得到她实施这个办法的结果——罪行一旦被揭发后她会锒铛入狱；朋友会因为丢弃孩子而痛哭流涕；即使真的做到了“人不知鬼不觉”，自己也会因为做了坏事而悔恨和不安，她可能就会放弃这个疯狂的念头。

2．找理智的亲友商量

亲友存在的最重要的作用就是能在你悲伤时给你提供可以依靠的肩膀，在你迷茫时给你指出正确的方向。作为和你最为亲近的旁观者，他们总能较为深入地探测到你的需求，并能告诉你它是否可以获得满足或该用什么样的方式来获得满足。但是，也要注意一点，很多人并不能真正能给你带来帮助和启示，如果他（她）和你一样对待现实生活总是抱怨和无奈的话，那就给自己另外寻找一副肩膀！

3．静静地冥想

不理智的人总是需要安静的环境来稳定情绪和进行深入思考，当占有欲让你产生不理智的念头时，给自己一个安静的空间：或正坐，或平躺，思索事情的来龙去脉；想想学过的道理和曾经听过的类似的故事；回味一下亲友们的劝诫和安慰，同时再做几次深呼吸，思路也就随之清晰了。

转移注意力，让自信赶走占有欲

回忆一下自己小时候和小伙伴们争执时的场景：

> 小伙伴说：“你看，我妈妈给我买了件新裙子。”你回应说：“那有什么呀，我妈妈给我买了个非常漂亮的发卡。”小伙伴说：“我妈妈答应我生日时会给我买芭比娃娃。”你则说：“我妈妈告诉我生日时会带我去游乐园。”

这只是小孩子间的攀比游戏，却可以给我们一个提示：虽然别人的东西我没有，但是我有其他的。占有欲的最深层的根源应该是内心的自卑，因此人们才会希望拥有更多的东西让自己显得很优越，进而建立自信心。可是，即使她得到了

这个东西，当她发现别人有比她更好的东西时，她又会因为不如对方而不自信，然后再想方设法地去获得。可见，这种由内心深处的自卑导致的占有欲是根本不可能获得彻底满足的，因为它会不断地更新和膨胀。唯有将内心深处的这种自卑革除，才能避免占有欲带来的麻烦和痛苦。自卑的人总是存在一种不健康的负性思维模式，即他人拥有的东西都比自己的好。可是，每个人获得上帝的恩赐都是相同的，上帝是不会眷顾某个人的。

上帝给了她美貌，就不会赠予她智慧；给了她金钱，就不会赠予她温柔；给了她事业，就不会赠予她悠闲。同样的道理，如果你没有美貌、金钱和事业，那你就肯定还拥有智慧、温柔和悠闲，而这些可能恰恰正是对方所觊觎的。我们只不过是获得了不同的礼物，何必要盯着他人的礼物自寻烦恼呢？

给自己一颗酸葡萄

树上的葡萄成熟了，狐狸非常想吃。可是主人把葡萄藤架得很高，它根本吃不上，于是它便安慰自己说：“这些葡萄一定都是酸的，吃不到也罢。”

这就是我们常说的“吃不到葡萄就说葡萄酸”，也是著名的“酸葡萄”原理。虽然我们常常用这样的精神去讽刺像阿 Q 一样的人，他们总是在欲求不能获得满足时就诋毁欲求本身的意义。但是，这也给我们的“不恰当欲求”，即过强的占有欲提供了一个出口。

例如，好朋友嫁了个非常优秀的丈夫，这个是我们可遇而不可求的，那就试想一下，可能这个男人并不会如表面上看起来那么优秀。虽然他是比较帅，但是可能缺乏责任心；他的确工作好，但是未必长久。如果你能这样想的话，就不会因为过度嫉妒而心情烦躁，更不会因为引发强烈的占有欲而做出伤害自己和朋友的事。事实上，不仅是男人，很多东西也是这样的，虽然看起来不错，真正拥有了却未必会觉得幸福，就如穿上高跟鞋，虽然会显得自己很有气质，但是却要承受腿脚酸疼的代价。

占有欲是能够将我们的心智吸干的魔鬼，一旦被它控制，就要做一个丢弃自己、背弃亲友的“傀儡”。



小贴士：控制占有欲三步走

1. 寻找欲望的源头

为什么对这种东西会有那么强烈的欲望？我真的需要绝对地拥有它吗？我是否得到它会有多么重要的差别呢？

2. 让占有欲成为自己的盟友

合理的欲望能够帮助我们不断上进，但是欲望过剩则会有严重的负面影响。在追求某一目标时，要不断地问问自己，“我拥有的是否已经够了？”

3. 分心

如果能够确定自己的欲望已经超标的话，那就给自己选择另外一个追求吧，可以长久，如获得一等的年终奖；也可以短暂，如下午出门逛逛街。针对不同的占有欲，要有不同的分心术。

而完成上述三步最重要的前提就是保持理智。

满足与不满足：幸福着并追求更高的幸福

忧郁是因为自己无能，烦恼是由于欲望得不到满足。

——大仲马

一只饥饿的狗偶然间得到了一块肉，它很开心，便迅速地叼着肉跑到了一个小角落，准备好好享受一顿美餐。这时，它看到距它不远处，也有一只狗叼了一块肉，因此，就想把对方的肉也据为己有。于是，它放下了自己的肉，跑到另一只狗那里，与之争夺。可是，另外一只狗为了护食，自然不是好惹的。结果，征战了几个回合，抢肉的狗不仅没有得到对方的肉，还搞得浑身是伤。当它回过头寻找属于自己的那块肉时，却发现已经不知被哪个饥饿的狗衔走了。

狗在自身欲求的满足上，会像人一样表现出两种心态：满足与不满足。对于有的狗而言，得到肉已经是天大的喜事，不会奢求更大的利益；而对于另外一些狗来说，虽然已经有了一块肉，但如果能拥有全世界所有的肉，那该多好！

心态虽然可以有两种，但是无论是对人还是对狗来说，快乐和幸福的源头却只有一种，那就是对待自己所处的状态有发自内心的满足感。这就是人们常说的：知足者常乐。可是，道理虽然很清楚，却很少有人真的能“常乐”，这是为什么呢？

事实上，人虽然需要“知足”，但是却不能“常知足”。因为，人只要活着，就要不断地为生活注入新的意义，否则生命就会因为过于安逸而显得庸碌且无味。因此，无论怎么样，我们都不可能“常乐”。可是，这也并不是说我们必须放弃“乐”的权利，只要我们能够掌握好满足与不满足的度，不要事事不满足，亦不要事事都满足，在满足并体验了幸福的基础之上去追求更多的幸福，就能体味人生快乐的真谛！男人们总说女人贪慕虚荣、不知满足，事实上，这也没什么不好，毕竟只有不知足的女人才能不断进步。

但是，女人们常犯的一个错误并不是对自己不知足，而是对外界的条件要求太高。经常听到有女人数落自己的丈夫太无能，也经常有女人因为婆婆对自己不够好而抱怨，其实，大可不必。适度的驭夫倒还有助于夫妻共同进步，太过了也伤感情；而对于婆婆的要求则可以完全放宽，毕竟我们没办法也没权利改变丈夫之外的人的想法。知足的乐趣是自己的，不知足的烦恼也是自己的，对自己严要求可以帮助我们不断进步，如果对外人也严要求那就只能是自寻烦恼了。

珍惜所拥有的

我们可以有新的欲求，可以不满足于现状，可以不断地追求，但是不能不珍惜现在所拥有的。当你在为新的欲求不能获得满足而心情烦闷时，回头看看所拥有的，就会体验到另外一种幸福。但是，有的人似乎更愿意看自己所没有的，为了追求一个很难达到的目标不惜牺牲已有的幸福，到头来只能是两手空空。

小唐同男朋友相处近三年了，虽然感情稳定，但初识时的激情已经渐渐平息。由于两个人是经朋友介绍认识的，小唐总觉得男朋友并不一定是自己的白马王子，她仍然憧憬一见钟情的爱情。在一次朋友聚会上，她终于见到了这样一个男生。这个人仪表堂堂、举止得当，是那种很容易受到女生青睐的男生形象。虽然对方已经有女朋友，自己也有男朋友，小唐还是不顾一切地表白和追求了。由于是女生主动，而且小唐也是容貌秀丽、性格温和，那个男生果然也开始对其倾心。可是毕竟是双方各有牵绊，因此彼此常常忍受思念的煎熬。为了能与新男友厮守，小唐和自己的男朋友分手了，并希望用自己的决绝换取新男友的决绝。但是，事与愿违，对方最终还是不愿意因为她而放弃自己的女朋友。小唐痛苦地回忆起与自己男朋友之间的点点滴滴，却发现快乐明显比痛苦多。

人之所以要追求，并不是因为要体验收获时的一刻满足，而是因为这种幸福是可以回味和随时感受的。如果由于学业或事业受挫，你情绪低落的话，可以回家和父母呆一段时间，感受他们对你的爱，回味儿时在他们膝下玩耍的快乐时光，你就会以更为积极的心态继续接受生活的挑战。虽然小唐和男朋友因为交往时间久而激情褪去，却也不会阻挡他们共同享受感情稳定的甜蜜。可是，小唐似乎不能理解这个道理，她觉得激情过后，幸福就不再了，因此才会从其他人身上寻找幸福，最后只能是独自落泪、满腹辛酸一人尝。我们现在所拥有的很多东西其实都是追求很久才获得的，如一定的积蓄、稳定的家庭、真心的朋友、事业的成就等，这些东西本应因为来之不易而备受珍惜。如果为了追求新的欲望而搭上这些努力获得的幸福的话，那之前的苦苦求索也随之付诸东流了。幸福的女人，是懂得追求的女人，更是懂得珍惜的女人！

学会遗忘

快乐的人不是可以事事如意的人，因为没有人能够幸运到事事如意。快乐源于知足，而知足就是满足于所满足了的欲求，无视那些未能满足的欲求。快乐的人不是没有烦心事，而是只看快乐的事，遗忘烦心的事。其实，上帝赐予我们“遗

忘”，未尝不是一件好的礼物，将所有不快都抛之脑后，那是何等的洒脱与轻松。可是，女人们的记忆力总是好得惊人，而且经常会把令人不快的事情放在意识中，却把快乐的事情丢在意识后。当你在抱怨丈夫没有给你买两克拉的钻戒时，当你遗憾于这个季度没有拿到奖金时，当你怨恨朋友没有在你困难时借给你钱时，快乐也就不会停留在你的心间了。而且每每当你想到这些，你的心里就会乌云翻天，快乐的蝴蝶也就被吓跑了。时间之所以要被划分为过去、现在和将来，就是因为处在过去的事不能被现实和未来所分担。可是，人们的记忆却把过去的痛苦延续到了今天，那又何必呢？还不如干脆抛开记忆，遗忘掉那些未曾获得满足的欲求。

电影《50 First Dates》中的女主角是一个幸运的女人。她因为一次车祸患上了短期失忆症，只记得车祸前发生的场景。但是，她遇到了一个很爱她的男人，为了获得她的芳心并与她厮守，这个男人每天都会选择一种求爱方式来讨她欢心，虽然她根本记不住他。最后，她们终于排除万难结合了，为了让女主角不至于每天醒来都因为看到一个完全陌生的环境而吃惊，这个男人每天都会把他们在一起的幸福时光用录像机记录下来，并在她醒来后播放给她看，因此，女主角每天享受的都是快乐时光。

其实，失忆本身是一件痛苦的事，这意味着患者的头脑里会存在空白的片段，这容易让人感到焦虑和恐惧。但是，如果可以在把焦虑和恐惧抛开的同时，也把所经历的不快都抛弃，并像电影中的女主角一样，只留下快乐的回忆，那失忆也未尝是一件坏事。当然，这个幸运的女孩是因祸得福，并不是每个人都会遭遇失忆的不幸，更不会享受她那样的幸运。但是，我们却可以选择让自己有意识地失忆：把不满足的回忆看得淡然些，满足就会多一些，快乐也就会多一些！

我们可以在欲望获得满足时感到不满足，也可以在它没有被满足时感到满足，其实，这只是一道简单的选择题而已。欲望是否获得满足是外部客观条件，但是我们对结果是否满意则是主观选择。对于客观条件，我们只能控制一部分，但是主观选择则完全由我们决定。在过于安逸而忘记追求时，就选择更高的追求吧；在过于疲惫而忘记快乐时，就忘记那些不值得你追求的东西吧。



小贴士：需要层次理论

马斯洛的需要层次理论主要有三个方面的观点：

（1）人类有五种基本需要，即生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现的需要。

（2）需要是有层次的。马斯洛认为，上述五种需要由低到高依次排列成一个阶梯，当低层次的需要获得相对的满足后，下一个需要就占据了主导地位，而占主导地位的需要便被称为驱动行为的主要动力。其中，生理需要和安全需要属于低级需要，尊重需要和自我实现需要属于高级需要，社交需要为中间层次的需要，基本上也属于高级需要。

（3）行为是由优势需要决定的，即先阶段的主导需要控制着个体实施各种行为。

压抑：可以克制自己，但不能压抑自己

欲淡则心虚，心虚则气清，气清则理明。

——薛宣

《篱笆、女人和狗》是20世纪90年代初红遍大江南北的经典电视剧，女主角枣花经过了两段婚姻。前夫铜锁不务正业，经常打骂老婆；后来的丈夫小庚则心胸狭窄，甚至怀疑她与别人有染。面对这样两个男人，枣花总是忍气吞声，打不还口、骂不还手，即使被人污蔑也只是默默地低头。受到委屈，她不选择反抗；心里难过，她也总是压抑自己，即使是离婚，还是在亲友们的劝慰和鼓励下才做出的决定。

枣花和《渴望》里的刘慧芳一样，都被认为是贤惠、隐忍的中国传统劳动妇女的代表，一直得到观众们的同情或赞扬，但是，这样的忍耐和压抑真的是正确的吗？

孔子有云：“小不忍则乱大谋。”无论对于男人还是女人，这样的告诫都是有道理的。凡事如果可以多包容、多忍耐，就可以避免很多争端。倘若只是夫妻间的普通拌嘴，双方各退一步自然要比“针尖对麦芒”强；倘若对某样东西有过高的欲求，却很难获得满足的话，压抑欲望总是要比巧取豪夺好得多。但是，这并不是在指导人们要无休止、无原则地压抑自己，毕竟压抑只是把本有的欲求强制地推入到了意识的更深层次，并没有真正解决问题。

所谓压抑，是指个体在遭受挫折时，会把不能被社会道德或本人意志所认可的欲望、冲动、矛盾等排斥到意识之外，并把它们压抑到潜意识里的一个过程。以枣花为例，在遭到铜锁打骂时，她最本能的反应或想法应该是反抗，最大的欲望应该是逃离家庭。但是，在她的思维里，这样的本能和欲望是不被认可的，因为她所接受的教育是“女人就应该忍耐，离婚的女人会被人唾弃”。这样，她就只能压抑自己反抗和逃离的欲求，选择默默地承受。再比如说，你去参加初中同学聚会，聊天时你了解到，一个曾经和你关系很不好的女同学嫁了大款。这个时候你的内心可能会很嫉妒，希望自己的丈夫也马上变成大款，但是这显然是不可能的。那你只能选择将这个愿望压抑，不去想它，这样才能让自己感觉舒服些。

事实上，压抑是个体在遭受挫折或欲求不能获得满足时，为了保持心理平衡的一种防御机制。它有一定的积极作用。例如，倘若你喜欢别人的珠宝，并希望将其据为己有时，压抑就可以帮助你保持理智，避免你采用偷窃等不道德的方式来获得。但是，不恰当的压抑也有很大的消极作用，枣花身上的伤痕累累就是证据。此外，被压抑的欲望会被封存在潜意识中，如果长久得不到释放，就会影响正常的心理功能，导致心理病变，甚至是人格结构的改变。因此，我们要学会确定自己的欲求是否合理，对待合理的欲望要努力地满足；对待不合理的欲求或想法，也不能选择强硬的压抑，适当地克制才是解决之道。

分辨不合理的欲望

人性同兽性最本质的区别就在于人有“七情六欲”，而动物只有“欲”而无“情”。一方面我们要肯定“欲望”存在的合理性，另一方面也要明白人的“欲”是要受“情”所控制的。有些对于动物来说是合理的“欲”，对于我们来说就是

大忌。例如，随意地交配，未经对方允许就抢夺食物，以防卫为目的的主动攻击等。也正是由于被这个讲不清道不明的“情”所限制，我们也很难分辨哪些欲望是合理的，而哪些不是。枣花认为她的“反抗或离婚”的欲求是不合理的，是因为受她头脑中的“情”，即“女人就应该忍耐，离婚的女人会被人唾弃”所限制；而我们则认为她的欲求是合理的，是因为我们受到不同的“情”，即“女人同男人的地位是一样的，如果觉得不幸福就应该选择反抗或离开”所支配。虽然是婆说婆有理，公说公有理，但还是存在一定的公理和准则的。

对待他人的欲望：己所不欲，勿施于人

无论对方是你的父母、爱人、挚友还是子女，他们都是和你一样的人。在这个世界上，你们在人权上是平等的。当你不想去做某件事时，却要求别人做，这很显然是不合理的。这不仅容易让你碰钉子，还会伤对方的心。很多女人在与爱人吵架时都会说，“作为男人，你就不能让着我吗？我任性一下怎么了！”可是想一想，男人和女人除了在生理结构上有差异外，在感情上是同样的。他也可能会有类似的需求，面对他的任性你能容忍吗？如果不能的话，那就不要要求他了。其实，婚姻中的很多问题都来源于对于配偶的要求过高。自己不打算改变却一直奢求对方改变，自己希望任性和发泄却让对方容忍，即使他能因为爱你而做到这些，那也不是在增加爱情的砝码，而是在给爱情降温。

对待事物的欲望：努力就好，不能强求

金钱也好，名利也罢，都是要经过自己的努力才能获得的。但是，由于客观条件的限制，即使努力了，有些事情还是不能天遂人愿。例如，有人羡慕演员的人前风光，就想方设法地往演艺的道路上走。但是，由于自身条件有限，打拼几年仍然一事无成。在追求成功的路上，并不是蛮干就能获得好的结果。只有那些能够清醒地认清形势，了解自己的优势和劣势，并能准确定位的人才能获得最终的成功。

可是，上帝只把这种特质和能力给了一部分人，而其他人获得的是不同的

礼物，因此也就不能借助这个来获得骄人的成果了。对待那些我们努力也得不到的东西，就应该及时放手，把精力投入到更为现实的欲求上，才能获得属于我们自己的幸福。如果一意孤行，甚至因为追求自己的利益而伤害他人，那就是最不理智的行为了。但是，怎么样的努力才算是到位的呢？首先，我们可以从亲友的劝诫中获得启发；其次，如果你觉得已经筋疲力尽甚至是濒临崩溃，那就及时放手吧！

克制不合理的欲望

既然压抑对于欲望的泛滥有时不能起到良好的作用，那就选择其他方式来克制。

欲念克制

思想是个体行为的统帅，除了某些低等的习惯性行为，或者是由于情绪或药物的控制导致了思维发生暂时的瘫痪，人的行为基本上都由思想所指导。因此，如果能够克制欲念也就控制了不合理行动的发生。当意识到自己的头脑中出现了不合理的欲望时，给自己找一个安静的角落。首先稳定好情绪，尽量保持思维的理智。其次，同不合理的欲望质辩，并强调一旦义无反顾去追求可能会带来的后果；再次，给自己打气，告诉自己一定可以控制欲望，而不是被欲望所控制。

电影《桃花运》中有一段章迎与赵大关于“婚前是否同居”的争执。事实上，当时章迎已经脱去了一部分衣服，而且应该也在承受欲望的煎熬。但是，最终她还是走进洗手间给了自己一段思考的时间，并坚守了立场。之所以举这样的例子，并不是要赞成或反对“婚前可以同居”，而是给大家提供一个理念：当欲望还没有被落实到行动时，只要你能控制欲念，就可以避免某些不良事件的发生。

代偿或转移

这是指当个体的欲望不合理、不能获得满足时，而采用满足其他欲望的方法来达到心理平衡。有人说，这是一种自欺欺人的方法，其实不然。代偿和转移实际上可以把对不合理的欲望的投入转移到对合理的欲望的投入上。例如，戒烟的

人犯烟瘾时，会选择吃瓜子或喝茶水来转移对烟的渴求，这实际上应用的就是代偿原理。如果你喜欢一件特别昂贵的衣服，却没有足够的经济能力的话，那就让朋友们陪你逛逛街，买一堆不那么贵却很漂亮的小首饰，或者去吃一顿实惠而又可口的美食，这可以在一定程度上缓解你对那件衣服的渴求。

其实，情绪发泄的某些手段运用的也是这个原理。当老板对你的苛求让你感觉很愤怒时，你肯定会有直接向他发火的欲望，但是你不得不忍耐。回到家后你可能会想方设法地向丈夫发泄，这样你会觉得舒服很多。当然，在应用这个原理时还是要注意，不要伤害到他人，更不要以一个更不合理的欲望来代替。

控制欲望有时就像是控制洪水，疏导总是比堵截更有效。



小贴士：防御机制

自我防御机制是我们在面对有可能的威胁和伤害时的一系列的反应机制，这一概念最初是由弗洛伊德提出，后经他的女儿安娜进行了系统地研究和阐释。常用的防御机制约有 11 种，包括否认、压抑、合理化、移情、投射、反向形成、过度代偿、抵消、升华、幽默、认同。这些防御机制是人们在无意识的情况下自动启用的，往往具有一定的自我欺骗性质。虽然防御机制是我们遭受挫折时重要的心理庇护，但是同时也是引起个体神经病症的罪魁祸首。因此，无论是在危机助人还是自助的活动中，都要清晰地分析自我防御机制的效用和弊端。

嫉妒：不要为无法得到的欲望埋单

嫉妒是一种游荡的情欲，在大街上徘徊而不肯居家；所谓“未有好管闲事而不心怀恶意者也”。

——培根

鸟儿子问："妈妈，人类的生活幸福吗？"鸟妈妈答："没咱们幸福！"鸟儿子又问："为什么呢？"鸟妈妈说："因为人心里扎了根刺，这根刺无时无刻不在折磨着他们。"鸟儿子问："这根刺叫什么？"鸟妈妈说："叫嫉妒！"

鸟妈妈的回答一点都没有错，人天生都有嫉妒心理，而这份嫉妒就如芒刺一样刺痛了自己的心。正如帕慕克所说的，"嫉妒是一种黑暗的情绪。"嫉妒的人总是拿别人的优点来折磨自己，并且总是为自己无法得到的欲望埋单——那就是内心的痛苦挣扎。他们总认为邻居家有更伟大的事情在发生，认为别人家的草更翠绿，认为除了他们以外的每一个人似乎都很快乐。他们一直在比较，用想象中的他人的长处来对比自己的短处，但是这并没有什么意义，其实他们是在用别人的快乐伤害自己。

其实，嫉妒源于对自身利益受损的焦虑。无论是看到对方的能力比自己强也好，还是感觉到对方活得比自己快乐也罢，这都意味着自己所处的状态并不是最佳的，这就可能导致自己的幸福会被表现得更好的人夺去，因此个体感到有些紧张和焦虑，并综合地通过嫉妒体现出来。以《红楼梦》中的林黛玉为例，贾宝玉无论是与薛宝钗亲近还是与史湘云玩闹，林黛玉都会有些许的嫉妒表现，或耍小性子，或言辞犀利地加以讽刺。这都是因为她很担心贾宝玉被这两位姐妹所吸引，于是引发了自身的危机感。为了维护爱情，她通过耍性子或讽刺来提醒他们，以使自己的爱情不被动摇。

但事实上，很多嫉妒都是没有意义的，因为对方比自己好未必会威胁到自己的利益，更何况有些好只是自己想象的而已。薛宝钗和史湘云无论在才情还是容貌上，都逊于林黛玉，更何况林黛玉与贾宝玉青梅竹马，这种感情的积淀是任何人都摧毁不了的。

可是，就是因为这种类似于空穴来风的嫉妒，为世界创造了一个地狱。嫉妒容易让人变得卑鄙、变得虚伪、变得失去理性地想要抢夺别人的优势，抑或是强装出自己所没有的优越来和他人对比，即使需要为此付出惨痛的代价。德国有一句谚语，"好嫉妒的人会因为邻居的身体发福而越发憔悴。"所以，好嫉妒的人总

是在 40 岁的脸上写满 50 岁的沧桑。倘若你真的为了消除自己的嫉妒心而抢夺别人的幸福，那可真是害人害己。可是，爱嫉妒和爱吃醋似乎是女人的天性，我们该如何远离这个“黑暗的情绪”的骚扰呢？

放弃比较

没有了比较，嫉妒就会消失，随之而来的卑鄙和虚伪也会消失。一个人在嫉妒别人时，总是注意到别人的优点，却不能注意到自己比别人强的地方。其实任何人都有不如别人的地方，但是同样也有强于对方的地方。当别人在某些方面超过我们时，我们可以有意识地想一想自己的优势，这样就会使自己失衡的心理天平重新恢复到平衡状态。一旦有了嫉妒的心态，就要对自己看问题的视角做必要的调整，从另一个角度全面审视，便会发现自己对别人的嫉妒是完全没有必要，也是毫无意义的。

小凡的丈夫在与她结婚之前有一个相处三年的女友，两个人感情本来很好，但是却因缺乏包容而总是因为小事吵架，最终还是以性格不合为缘由分手了。可是，毕竟有三年的感情基础在，丈夫似乎总对那个女孩念念不忘，小凡甚至还在丈夫熟睡时听到他喊那个女孩的名字。但是，小凡很明智，并没有揪住丈夫的问题不放。因为，她曾经看过女孩的照片，也从丈夫和其他朋友的口中了解了对方的性格秉性：那个女孩很漂亮，但性格却蛮横而任性。

小凡觉得，自己虽没有姣好的容貌，但是却温柔懂事、性格沉稳，恰是丈夫喜欢的类型。而且丈夫在与她结婚时就承诺过，他会尽快甩掉那个女孩的影子。因此，当她告诉丈夫她听到了他喊其他人的名字时，只是善意地调侃，并没有醋意泛滥。结果，这不仅让丈夫倍感尴尬，也让他看到了小凡的大度和体贴，并用自己的行动证明了他对小凡的爱意。

设想一下，如果小凡在听到丈夫喊前女友的名字时就妒意中烧，那么她一定会弄醒熟睡中的丈夫，并与之争吵。这不仅会毁坏她在丈夫心目中的沉稳形象，还可能让丈夫对前女友更加念念不忘。其实，小凡并不是没有比较，只是她在比

较时是拿自己的优势对比了对方的劣势，这样她才会充满自信地同丈夫心里的影子打起对抗战，并且通过以柔克刚的方式获得自己想要的结果。

克服虚荣心

怀有嫉妒心理的人，总是有一些独特的心理和行为表现，如要面子、不愿意别人超过自己、以贬低别人来抬高自己等。这实际上也是一种虚荣、空虚的心理表现。虚荣心是一种扭曲了的自尊心，它们之间的差异在于，自尊心追求的是真实的荣誉，而虚荣心追求的是虚假的荣誉。虚荣心与嫉妒心两者紧密相连，同消同涨。所以，克服一分虚荣心就意味着少了一分嫉妒心。

林丽是一个普通的女教师，她性格温文尔雅，却也有一些知识分子特有的清高。虽然自己足够优秀，却还总是希望在他人面前表现得更好。在一次同学聚会上，她发现自己以前的女同学们都打扮得花枝招展，非常吸引人的眼球。一个很要好的朋友劝她也要多注意自己的妆容。她听到后，心里有些不舒服，于是，回到家后，便开始努力学习化妆和服装搭配。

为了让自己也能光彩照人，她下班后的所有时间几乎都在练习化妆或弄头发，甚至忘记了备课。可是，毕竟她的经济能力和精力有限，而且又不愿意找他人帮忙，结果不仅没有替自己打造出一副令人惊艳的妆容，也荒废了自己的教学任务，可谓误人子弟。在又一次的同学聚会上，当她自信满满地带着自己略有成效的妆容走入房间时，却见到其他女同学都换上了更为时髦、更为漂亮的妆容，她嫉妒心骤起，整个晚上都不开心。

如果我们能够不那么在意别人的评价，对自己给予积极的内部肯定的话，就不会遭受虚荣心的困扰。恰如林丽一样，虽然她没有其他女同学看起来时髦，但是却有自己温文尔雅的文人气质，这是其他人比不了的。可是为了让自己在外人面前看起来更优秀，她忽视了自己的优势，因而才会盲目地将精力浪费在没有实际效用的妆容打扮上，也才会进一步遭受了嫉妒心的侵袭。其实，只要她不去在意朋友的话，自己会快乐很多。

开阔胸怀

杨倩是一个性格开朗、假小子一样的女孩子。她就像是朋友们的开心果一样，大家基本上很少见到她生气和难过。当有人问她怎么样才能让自己整天笑容满面时，她说：“我心大，不想事。”其实，的确如此。杨倩对自己的要求并不高，虽然自己不漂亮，也没有多少钱，但是却还有一份稳定的工作和一个理解她的男朋友，因此她觉得很开心。当有人在她面前炫耀昂贵的衣服或首饰时，她也并不和对方计较，而是真正地赞美或夸奖对方。恰是因为自己有一个宽广的心胸，她才能摆脱嫉妒的困扰，也才能做到真正的随遇而安。

心胸宽广的人，是不会嫉妒别人的。但是，要保持一个比较开阔的心胸，并不是一件容易的事，这需要我们不断地加强自身修养，使自己从经常产生嫉妒的心理中解脱出来。我们要向身边那些性情开朗、心胸开阔的人学习，也要不断地在心里告诫自己要远离小心眼。此外，当我们有很多事情要做时，也就无暇去嫉妒别人。因此，要积极参与各种有益的活动，使自己真正充实起来，那么，嫉妒的毒素就不会滋生和蔓延。

总之，嫉妒心理实际上并不可怕，关键要看你能不能正视嫉妒。如果能把嫉妒转化为成功的动力，化消极为积极，往往会使你赶上甚至超过别人。这一切都取决于你自己。



小贴士：我嫉妒了吗

嫉妒是由不平衡的心理衍生出来的特殊感受，是一种由差别和比较引起的特殊的内心情绪体验。嫉妒有以下几个特征：

（1）明显的对抗性和攻击性。由于内心不平衡，因此会采用攻击性的言语或行为来打击对方的优势，进而保证自己的心理优越感。

（2）隐蔽性和伪装性。在潜意识里能体察到对方的优势，但又不甘心服

输，因此在意识领域会将对方看做是敌人，并给自己一个合理的身份来打击对方。

（3）对象的明确性。嫉妒的另一方通常是与自己在某些方面水平相近或曾经不如自己的人。对于那些格外优秀或格外无能的人是不会产生嫉妒之心的。

（4）没有合理的宣泄方式。嫉妒者不能选择其他较好的方式宣泄由不平衡引起的痛苦心理，因此才会采用负性的行为方式导出内心的积怨。

快乐原则：学会一切从心出发

真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。

——布雷默

一个快乐的人和一个悲伤的人同时进入了天堂的大门，按照惯例要经过上帝的询问。上帝问快乐的人说："在你生活的一世，我给予过你快乐，但也同样给予过你痛苦和忧愁，可为什么你总是笑容可掬、乐观向上？"快乐的人不由自主地露出笑颜说道："我的确经历过很多坎坷和挫折，也经历过得不偿失和汗水付诸东流，更经历过失去亲人和挚友的煎熬，但当我真心对待我的朋友，认真面对整个世界，从心底里给予他人宽容和理解时，我明白了微笑的意义，也明白了放弃的重要性。因此，我从心底里是快乐的。"

上帝随即转向悲伤的人问道："我给了你相同的幸福与苦难，为何你的一生都是郁郁寡欢？"悲伤的人紧皱着眉头说道："在我的生活中确实也有许多欢声笑语，但我发现自己总是在想不合心意的事情。我不断地追逐完美，不断地竞争，早已忘记了该如何微笑，更忘记了快乐究竟是什么东西。"上帝叹息一声说道："快乐无法给予，世人的烦忧只是源于自己。"

快乐是什么，该如何拥有它？这也许是每个人都想要探索的问题。虽然没有

人能够为我们提供明确的答案，我们还是不会放弃对快乐的追求。但是由于漫无目的，我们可能会在追求的路上变得偏执、变得刻意求索、变得忘记了自己追求快乐的初衷，因此，不但得不到快乐，而且还让快乐离我们越来越远了。记得白岩松曾经说过一句话，“在人的一生中，幸福和痛苦都只占 5%，余下的就是平淡的生活。”这似乎是人生的无奈，因为我们不知道如何才能在这两种极致的情感中过完幸福的平淡生活。其实，只要做一个简单的分析，这样的结果是不难得到的。

每个人的人生都在所经历的一件又一件的事情中度过。当你开始做一件事情时，你可能会感到艰难，冷漠、烦躁和惆怅是心情的主色调。但是，无论开始的心态如何，我们还是要坚持着走下去。当事情成功完成之后，你才会感觉到幸福，轻松、欣慰和快乐又成了你心情的主色调。但是，这时的幸福和开始时的艰难一样，都是短暂的，这正验证了那 5%的准确。介于它们之间的那 90%是怎么度过的呢？当然，在追求最终结果的过程中，你可以选择痛苦的求索来填补这 90%的平淡；同时，也可以怀着乐观的心态去奋斗，进而获得想要的结果。其实，快乐与否，无非是一种心态罢了！

快乐源于满足

很多人都会羡慕孩童的天真烂漫和活泼洒脱。在幽静的树林中聆听孩童们爽快的笑声无异于聆听天籁之音般的沁人心脾。童年为什么总是快乐的？有人说，这是因为孩童并不需要思考现实的种种忧愁。这样的解答不无道理，但是如果进行更为深入的思考，另外一个答案可能更为贴切，那就是因为孩童们是极易满足的小生灵。

曾经看过一个友人的随笔：记得孩提时代，我家住在火车站旁边，经常可以听见火车隆隆开过的声音。那时，我最大的愿望就是可以坐一次火车，我想像火车一样跑得飞快。直到有一天，愿望终于实现了，爸爸真的带我坐了一次火车。至今我还记得我坐在车厢里的兴奋心情，我轻轻地把小手沿着窗户伸到窗外又赶紧缩回来，看着倒退的树木不断地回头希望能够多看两眼。直至今日，只要听到火车开动的声音，我就会想起童年的快乐记忆，我很高兴这样的小事情依然能够

感动我。当我希望坐火车的愿望还没被满足时，我盼望着；当我真的坐上了火车时，这样的满足带来的快乐又延续着……。当火车以飞快的速度驶入我的现实世界，满足我内心的无限好奇时，一种发自内心的快乐无声而扎实地建立在我的天地，不仅影响着我的童年和少年，还影响着我的青年和成年。我想，当我进入老年时，在某个夕阳西下的傍晚，望着漫天的红霞，听着火车驶过的汽笛声，我的内心也应该是无限欣喜的吧！

每个人都有一段这样的快乐回忆，可能是一个新发卡，也可能是一根奶油冰棒。孩童们的愿望是那样微小，也才会那样容易满足，所以才会那么容易快乐。

可是大人们却总是有无限的欲望，可能希望得到老板的赏识，也可能希望获得丈夫的安慰，亦可能是渴求得到家人的关怀等。然而，生活岂能尽如人意！因此，不如把目标放得低一些，把欲望设置得少一些。与其在欲壑难填的徘徊中惘然地痛苦，还不如关注一下已然获得的幸福，这样不是更加实际，也更加容易让人觉得快乐吗？

快乐始于微笑

心理学研究显示，倘若让一个人做出嘴角上扬、眉头舒展的表情，这个人便会体验到较为愉悦的情绪；相反，倘若让一个人做出眉头紧锁、怒气冲天的表情，个体则会产生烦闷的情绪体验。由此看来，微笑绝对是表达快乐、渲染快乐的再好不过的方法。

格拉索曾经说过，“笑是一种没有副作用的镇静剂。”其实快乐的要求真的很低，我们不需要悲天悯人地仰天大笑，也不需要无可奈何地踟蹰苦笑，更不需要阴狠奸邪地冷笑，只需要嘴角微微上扬，只需要会心的一个微笑。这样的微笑无法掩饰，更无法效仿，因为它源自内心的一种平衡与满足。

2008 年的冬季格外冷，在金融寒流的袭击下，一个青年茫然地行走在城市的中间。他深知求职道路的艰难，因此他愁眉不展。这个时候，一个善意的信息给他带来了一丝温暖。信息里包含着鼓励的内容，还跟随了一个符号化的笑脸。就是这样的笑脸也足以融化他心中焦躁的寒冰。于是，他也让自

己的嘴角上扬，让眉头舒展，深吸了一口气，然后从容地走进了面试大厅。突然间，他发现有那么多微笑在等待着他，虽然面试的结果无法尽如人意，但是他怀着一种别样的心情，带着永不凋谢的微笑重新踏入了新的求职征程。

微笑如同灿烂的阳光，明亮而温暖，沁人心脾又暖人心田。当你把真挚的微笑给予他人时，精神的传播迅速而无声。在微笑中给予，在给予中快乐，在快乐中传播。送人玫瑰，手有余香。

快乐归于放弃

中国古代兵法讲究“置之死地而后生，置之亡地而后存”。其实，我们也可以从中悟出一条追求快乐的原理：学会放弃，敢于放弃，在放弃后选择新生，在新生中获取幸福。放弃是一种智慧，一种勇敢的智慧，一种从心底里追求快乐的智慧。雏鹰放弃了温暖的巢穴，获得了广阔的蓝天；雄狮放弃了笼中的安逸，获得了广阔的草原；而我们则因为放弃了无限膨胀的欲望，获得了身心的放松。

在物欲横流、纸醉金迷的都市藩篱中，很多人认为只要金钱、权力及各种昂贵的东西纷至沓来，快乐便会随之前往。更有甚者在声色犬马中寻找灯红酒绿的刺激，认为这才是快乐的源泉，却并不明白这些都只不过是缘木求鱼。正如耶稣所说，“人不能只靠面包过活，你的心灵需要比面包更有营养的东西。你多久没唱歌，没到大自然走一走，没有读诗？”

诚然，很多人都无法逆现代化的车轮而滚滚向前，工作、挣钱、忙碌等早已成为生活的主旋律，但这不应阻碍人们追求幸福的脚步，无论再怎么匆忙也要给自己留出品味生活的时间。在某个灿烂的午后，闲情逸致地读本喜欢的小说；趁着中午的间歇，约丈夫在曾经相识的地方吃顿惬意的小餐；赶在周末，约上一二个好友聊聊天，谈谈理想、谈谈希望、谈谈青春。在那样短暂的时间里，忘记按揭、忘记地位、忘记升迁，忘记生活中的一切忙碌与烦忧。在这样的遗忘中暂时抛弃一些欲求，给自己的心留下歇息的空间，安心地嗅一嗅幸福的味道。

快乐不是一种追求，而是一种选择。让我们跟随着心的方向，为自己选择一

条快乐的路！



小贴士：情绪控制法则

（1）STOP：情绪宣泄是每个个体在面对心理危机时必须选择的自救方式。在不伤害他人和自己的情况下，哭喊、争吵，甚至打骂都是有必要的。但是，这样的宣泄不能毫无止境，只有及时的自我察觉才能使宣泄最有效，又不会导致后续的麻烦。

（2）WHAT：在平复情绪后应及时反思，思索是什么样的事件导致自己的情绪失控，并能做理智的分析，进而避免以后的情绪问题。

（3）FORGET：女人最重要的性格特点是敏感和细腻，这是女人的优势，却也是导致痛苦的本源。因为过于细腻容易让人斤斤计较，不能遗忘曾有的伤痛和缺陷，在之后的情境中就会因为这些痛苦的叠加效应而使简单的问题愈加复杂化。因此，遗忘过去是摆脱情绪困扰的重要手段。

现实性：不要在膨胀的欲望中迷失自己

对欲望不理解，人就永远不能从桎梏和恐惧中解脱出来。如果你摧毁了你的欲望，可能你也摧毁了你的生活。如果你扭曲它，压制它，你摧毁的可能是非凡之美。

——克里希那穆提

《蜗居》是2009年引发观众热议的一部好戏。相对于前两年热映的《奋斗》而言，这部戏将现实描写得更残酷、更无奈。里面那个年纪轻轻，因为不想变成房奴，进而变成了“二奶”的海藻，以永远丧失作为母亲的权利为代价，品尝到了人性堕落的恶果。虽然很多人对她的结局抱有同情，但是大部分人还会觉得这是她自作自受。可是，令人深思的是，为了满足私欲而变

成“二奶”或沦落风尘，最终结局悲惨的人并非海藻一人，报纸杂志也多有刊载，但为什么还是有人选择甘于堕落呢？

在寻找原因的旅途中，人们想了各种各样的理由去诠释这种“堕落”，很多人认为是传统文化与现代文化之间的冲突导致了这样的结果，是残酷的现实与微弱的个人能力之间不相调和的结果。但是转念想来，事实上，这无非是生活为我们提出的一个较为深刻的命题，即我们的欲望在膨胀，膨胀到了迷失自己的程度！

需求和欲望对于人类来说是不可或缺的，它们不仅给了我们不断前进的动力，也给了我们追求幸福的勇气。正是因为对知识的渴求，我们才能在浩瀚的知识海洋中不断地求索；正是因为对丰腴的物质生活的盼望，我们才能坚持不懈地在现实世界中摸爬滚打；也正是因为有了欲望的存在，人类才有了家庭的欢愉、朋友的信任和同志的关怀。然而，欲望不是单一的，人类的欲望总是丰富多彩，并且不同的欲望处于不同的等级地位。

心理学家马斯洛提出的需求层次理论认为，人的基本需要分为五个层次，由下至上依次是生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。这同中国古人所说的“饱暖思淫欲”颇有相似之处，即在每一较低层次的需要获得满足之后，就会有另一更高层次的欲求出现。其实，人类的欲求远远不止这五种，这也就意味着我们的欲望是无止境的。当人类的欲望逐渐膨胀，最终不能得到满足时，问题也就随之而来了。

在膨胀的欲望中，我们变得偏执、变得焦躁、变得厌恶而失去理智，甚至渐渐脱离了现实，直至失去幸福。众人皆知，当局者迷，旁观者清，可是当局者如何才能以旁观者的心态来理智、科学地看待自己不断膨胀的欲望呢？

正确看待欲望

一直以来，都很欣赏中国古人的造字能力，“欲”实乃“欠谷”也。在物质极度贫乏、粮食大于天的时代，“欲”的最为直接的解释便是对生存的渴求。由此看来，欲望是人的本性。在西方文艺复兴时期，人们最为崇尚的便是对禁欲主

义的颠覆：推崇本性需求的满足，呼唤人类自由的回归。人类的一切欲望的存在都是合理的，我们只有在承认它存在的合理性的基础之上才能进一步地利用和调整。但与此同时，也要清楚，并不是所有欲望都能获得满足，即使是“解除禁欲”也并不等于毫无束缚地放纵。个体欲望的满足必须建立在对他人尊重的基础之上，这既包括对他人身体的尊重，更包括对他人精神的尊重。

很多观众在看电视剧《错爱》时对里面的女主角总是又同情又怨恨：周佳丽与张玫本是好朋友，却因为自己对爱情的渴求而破坏了对方的家庭，虽然最终有情人终成眷属，却也成了她悲剧人生的开始。仅仅为了满足自己的欲望就破坏他人的家庭，不仅不会得到应有的幸福，还会受到现实道德的排斥，在破坏了他人幸福的同时也破坏了自己的幸福。

也就是说，我们的欲望必须建立在现实道德和公共秩序的基础之上，只有望眼于现实条件，才能够在现有条件下保持适度的理想和理智的思考，才能够最大限度地满足自己对美食、权力、地位、金钱、爱情和幸福的需求。因此，所谓正确看待欲望就是指既不盲目地排斥、压抑欲望，而是让其发挥催人奋进、激发动力的积极作用；同时，又不过度地放纵自身的欲望需求，在心态上保持适度的积极与理想。

不在乎天长地久，只在乎曾经拥有

一个容貌端庄、言谈举止都令人心醉的女孩和一个才气逼人、玉树临风的男孩恋爱了，他们的恋情令全班人艳羡，女孩享受着周遭朋友们对她的夸赞。然而，过了一段时间，和她同宿的室友也找了一个男朋友，室友的男朋友虽然不够潇洒，但为人体贴，每天都准时接送室友上课，风雨无阻。朋友们在夸奖她与男友双宿双飞的同时，也夸奖起室友这一对的恩爱和甜蜜。女孩子的嫉妒心蠢蠢欲动了，她突然希望自己的男朋友也能够更加体贴，胜过室友的男朋友；她希望朋友们的话题永远以她与男朋友为中心。于是，在之后的日子里，她不断地向男朋友提出要求。最终，男孩子终于因为无法满足她所有的需求而不得已地提出了分手。

现代人之所以有诸多的苦恼，主要在于人们对欲望的不断诠释和追求。而诠

释和追求欲望的根源则在于“一山还望一山高”的偏执性比较。这就像例子中的这个女孩，她的男朋友明明已经很优秀，而她却只因为艳羡别人男朋友的体贴，忽略了自己男朋友的过人之处。试问，比过了才气后是否还要比较体贴关爱，比过了体贴关爱后是否还要比较温文尔雅，比过了温文尔雅后是否还要去比其他的特质？如果在直至比到失去了本已属于自己的幸福时，才记起他的种种好：才气逼人、风流潇洒抑或是偶尔的小浪漫，那一切都为时已晚。

快乐其实早已拥有，可隐匿在身边的快乐往往并不为人们所熟知。当你处于事业的低谷时，是否在无意中忽略了朋友们关怀的短信；当你陷于与爱人的无休止地争吵时，是否就忽视了往日他对你的嘘寒问暖；当你烦躁于幼子的调皮捣蛋时，是否就忘了他听话时乖巧可爱。其实，快乐和幸福显而易见地游荡在我们的身边，而我们却缺乏感知，缺乏理解，缺乏浓情，因此才忽视了它们的存在。正如那句话所说，世界从不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。

突然间想起一句话，“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有。”天长地久固然是每个人心中理想的梦，可天有多长，地有多久，谁可丈量？只有不去过多地要求，认真努力地过好生活的每一天，享受自己现在所拥有的一切，才可以在不断的小满足、小欣喜和小幸福中避免欲壑的难填。

静心养性

欲望不同于电灯，打开即亮，关闭即灭。欲望的疆域如蓝天一样广阔，是没有边界的。当欲望之火熊熊燃烧时，当苦苦的求索无所得时，世俗的人们该如何应对这熊熊的欲火和这无果的求索呢？这不禁又让人想起了海藻。虽然传统的道德需要遵守，但现实的需求和诱惑同样无法忽视，如何平衡两者之间的关系，在欲望与现实中找到更为妥帖的方法呢？这就需要我们不断发挥自己的主动性了。

控制欲望的过程其实就是自我修行的过程。佛门子弟要遵守各项清规戒律，实际上就是在对自己的各种欲望进行控制。佛家要求弟子们通过打坐、念经来平和心性，我们也可以借助这样的方法来控制自己，当然未必那样形式化。

在看古装电视剧时，经常会有这样的场景：年轻人懵懂冲动，做了错事；年

长者或掌有权力的人便会惩罚他们，让他们面壁思过。在我们小的时候，也经常会有这样的经历。如果我们过于任性或不听话，父母就会把我们放到一边，让我们自己待着，思考一下自己的错误。其实，无论面壁与否，安静的环境都能够帮助我们静下心来思索，关键是要在思索的过程中认识到膨胀的欲望的可怕性，并能下定决心戒除。在亲友的指导下，在安静的思考中，欲火往往会自动平息。



小贴士：从“本我”看欲求

弗洛伊德认为，人的人格深处存在三个“我”：本我、自我和超我。其中，“本我”是一切心理能量的来源，它包含着个体最本质的欲望和冲动等。“本我”推动着个体不停地追求、无限制地索取，当它泛滥时，根本不会考虑后果。而“自我”和“超我”则负责从现实和道德的角度对“本我”进行约束，就像是两种声音一样，当“本我”一直在说“我要”时，“自我”和“超我”会恰当地说“不行”。如果“自我”和“超我”不够强大，或者与“本我”不能很好地协调时，就会产生一系列的心理问题，而这就是我们通常所说的“不能很好地控制自己的欲求”。因此，合理地控制欲望不仅是保持个体身心健康的重要条件，还对维护个体人格稳定有重要作用。

判断：认清现实和理想

假如我们不愿意和现实妥协，为现实所束缚，又不愿意陷于幻想和梦想，逃避现实，那么我们必须要应付现实、改造现实、征服现实。但是要达到这一个目的不能没有理想。

——贺麟

她是一个小人物，曾经在《少年英雄方世玉》里扮演过丫鬟小丽，还曾在《永不放弃》里扮演过一个小保姆。报考四川师范学院时她因为普通话说

不好而险些被淘汰。她也遭受过事业上的挫折，承受过他人的风言风语，但她从未想过放弃理想。十年过去了，她虽然不是中国最好的女主持人，但却凭借着独特而又幽默的主持风格成了中国最好的娱乐女主持人，她就是谢娜。

她也是一个普通的女孩，有着并不复杂的理想，只希望长伴于自己偶像的左右。为了他，她历尽千辛万苦，跑遍了大江南北；为了他，她花光了家里所有的积蓄，甚至还变卖财产；为了他，她失去了最疼惜她的父亲，受尽指责……。然而，情感的事情无法勉强，华仔毕竟有属于他自己的、外人无法强迫的生活。她的理想在萌发的伊始就注定了破碎的痕迹。她就是轰动一时、褒贬不一的杨丽娟。

纵观众生追求理想的全过程，有的人在激流中奋进拼搏，有的人在逆境中执迷不悟；有的人在失败后抱怨不公，有的人在挫折里潜心修行；有的人在现实中积蓄力量，有的人在梦幻中执意前行。其实，茫茫大地，芸芸众生，每个人都有梦想，只不过有的人在长长的等待后换来的是闪耀的辉煌，而有的人在默默的辛劳中得到的是转瞬的泡影。

是什么导致了这样的差异呢？“判断”而已！换言之，树立理想的过程实际上就是选择道路的过程，而选择道路的过程即为判断的过程。个体在进行任何一种选择时，都要经过价值判断，这类似于经济学中的投入产出分析。因此，每个人在最初树立理想时都会进行一番现实与理想的比对，也许细致精准，也许简单粗糙，但终究是要比对的。如果个体认为实现理想所付出的努力相对于结果来说是值得的，那她就会坚守理想并为之奋斗，反之则会转移目标。

由此可见，判断的准确与否直接决定着理想是否能够得以实现。可是女人是情感化的动物，有时会因为过于执著和过于幼稚而被不切实际的理想蒙住眼睛。理想，虽然是欲望的升级形式，但却有着同其他欲求一样的魔力：理想在膨胀的时候会控制人的心智，让人看不到现实而丧失了基本的判断能力。虽然理想不分好坏，也不分大小，但却可以分为值得与不值得。只有立足现实，设立一个值得实现的理想才能获得最终的幸福！

立足现实，设定理想

人可以分为很多种，分类的角度不同使产生的群体有各自不同的特征。例如，男人和女人就是由于身体结构、思维模式和刻板特征的差异而被划分为两类；理想主义者和现实主义者则是从另一角度划分出的两类群体。理想主义者偏于浪漫，认为只要肯努力，保持一定的理性，便可以设计自己未来的大好蓝图；现实主义者偏于理智，他们虽然也认同人的努力，但却并不希望做无用功，他们试图成为精准的经济师，他们会在现实的道路上亦步亦趋，遇事总是先想到客观条件和难处。

然而，现实生活中的我们真的能够将理想与现实割舍吗？没有了现实，人类便没有了拼搏的基础，理想从何谈起。没有了理想，人类便失去了奋斗的目标，即便真的可以踏入理想的乌托邦，也会失去奋斗的意义，生活自然会变得了无生气。

由此看来，理想与现实是相辅相成的，只有立足现实设立的理想才能得以实现。何为立足现实呢？就是要学会观察，能够明辨自身的优势与劣势，能够洞察客观环境提供的现实基础，能够衡量理想与现实之间的距离，并能在此基础上判断理想是否可以获得实现，抑或是理想得以实现后是否能够真正满足自己内心的需求。

在世人看来，谢娜的路走得艰难坎坷、崎岖不平，但她最终还是成功了。她虽然没有令人惊艳的主持天赋，也没有光彩照人的家庭背景，但是她有家人的支持和理智的敦促，也有获取胜利的模范榜样，更有弥补自身不足的可能。因此，在这样现实的基础上，她设定了一个也许连她自己都无从知晓能否实现的高远之梦，但是她还是做到了，因为她在现实的基础上不断调整着，不断努力着，不断耕耘着，成功来得虽然缓慢，但也让人轻舞飞扬，让人幸福得泪流满面！同样，杨丽娟也选择了坚持，他不顾家境的贫寒，不顾父母的煎熬，不顾追星的意义，只是一意孤行地朝自己的梦努力，可是她却忘记了一个无法改变的事实：情感是强迫也获得不了的。脱离了这样的生活实际，她和她的家人势必要承受无果的痛苦。

立足现实，耕耘理想

一个人捡到一个鸡蛋，他十分高兴。他想象着鸡蛋被孵化，孵出一只鸡，然后这只鸡逐渐长大，再生很多很多的蛋。由此，鸡生蛋，蛋生鸡，无穷尽也。他整天都望着鸡蛋，想象着自己变成养鸡大户的富足模样，但从未为鸡蛋的孵化做任何努力。直到有一天，一只猫疯狂跑过，把他的蛋打破了，他的梦想也随即破灭了。

初听他的幻想时会觉得有些可笑，但事实上这也并不是天方夜谭。倘若这果真是一个新鸡蛋，而且他还能够精心护理，并选择合适的温度与条件将鸡孵化出来的话，以后的事情也未必不会实现。但是，他并没有那样做，而是盯着鸡蛋做梦，那就只能等待“蛋被打破”的结局了。无论是合理的理想，还是恰当的欲望，如果只是摆在头脑中的一副图景，并不能激励我们用行动去实现的话，那终究也只是没有意义的空想。理想就像是一粒种子，洒在我们的意志中，只有经过辛勤的耕耘，才可能让这粒种子开花结果，如果付出努力的话，那就只能等着种子腐烂在泥土里了。但是，也并不是所有的耕耘都是有意义的，只有采用合适的工具、掌握恰当的力度才能达到最好的耕耘效果。如果方法不当，即使可以看到种子发芽结果，耕耘结果可能也会比我们的预想差很多。

每个人都希望获得成功，因此在追求理想的道路上总是洒满了汗水和泪水。有些汗水和泪水因为师出有名而且获得了回报便成为可口的甘泉，有些则在寻找捷径的过程中变得愈加苦涩。曾读过这样一则故事：一个女大学生在毕业后进了一家外企，她希望自己能够很快成为首席工程师。可是，竞争很残酷，其他同事也很优秀。为了及早实现自己的理想，她不仅流了比别人更多的汗水，也走了一条将她置于窘地的“捷径”：既同公司的高层领导发生了关系还被拍了照片。可是，该高层不仅没有推动她及早成功，照片的泄露还让她之前的努力都付诸东流。

的确，我们曾经看过有些人依靠出卖躯体和灵魂走入了社会的顶层，也曾看到有些人在践踏了他人的幸福后实现了高贵的理想，但是，我们却也经常看到她们因为丢失自己而品尝着苦涩的泪水，因为伤害他人而备受良心的谴责。其实，理想实现与否并不重要，耕耘的过程才是我们应该关注的。恰如人活着只有一个结果——死亡，但是我们却并不是为了死亡而活着，而是为了享受生活的美好。

立足现实，调整理想

人非圣贤，孰能无过？即使是圣人，也未必可以事事都料的准确。在我们确定理想时要经过理智的判断，但是判断本身就是有对有错的。一旦我们判断错误，选择了一个不当的理想，那就必然要承受失败的打击。而此时，如果继续茫然地坚持，甚至为此付出了惨痛的代价，那就必须进行调整。

可能对于其他人来说，单独抽出两个小时的时间与杨丽娟见面是可以的。但是，对于刘德华而言，首先他比较忙；其次一旦他破例与杨丽娟见了面，其他歌迷也会有同样的要求，这显然很难实现。所以，刘德华拒绝了杨丽娟的要求。如果杨丽娟能意识到自己理想的不合理，并能及时做调整，满足于与刘德华的合影的话，就不会发生丧父的悲剧。但是，她没有，她的固执，以及她家人的固执将她父亲推上了绝路。而她最后还是执迷不悟，着实可悲！

俗语有言：穷则变，变则通，通则久。如果一条路走到绝境时，就要选择改变思路，只有改变了才能获得长久的发展。其实针对理想也是一样的，如果一个理想不能实现，那就必须及时改变和调整，这样才不会耽误去实现其他理想。

理想就像是树上的果子，恰是有这个果子的存在，我们才会想方设法地往高处爬去摘它。但是，如果爬了一会后发现果子太高了，还没等爬上去我们就会被饿死，那就必须放弃这个果子而寻找其他食物了。



小贴士：晕轮效应

晕轮效应是指在人际交往过程中，某人表现出的某一方面的特征掩盖了其他特征，从而引起人际认知障碍的一种效果。例如，在两性交往时，优雅、漂亮的外表总会让对方感觉你在各方面都是很优秀的。虽然，我们可以利用这一原理，通过得体的打扮让自己显得更有品位、更优秀，但同时也要警惕由它导致的认识误区，即不要让别人华丽的外貌蒙蔽我们的双眼。特别是在选择伴侣的过程中，千万不要因为“一俊遮百丑”的思维模式，而让自己抱憾终生！

女不可知的性心理技巧

第9章 做自己的主人

PSYCHOLOGY

一个人长大的标志，就是他某天忽然认识到了自己只不过是芸芸众生中的一粒微尘，而非宇宙的中心；而一个人开始变老的标志，则是他变得渐渐不相信自己的双手，不再可以掌控自己的命运，而将一切托付给上天。其实，活在当下，不仅意味着要把握好现时的每分每秒，还要尊重每个生命在宇宙中无可取代的位置，我们存在着，就是最大的奇迹。是否想过，在世人眼中，即使技术发达得可以让假花做到以假乱真，为何在感觉上，真花永远要比假花美丽？因为真花会凋谢，花期越短，就越显得遗憾而又美丽。生命都是如此，正因为短暂易碎而显得更加珍贵。转瞬即逝是种最独特而又普遍的存在，独此一次，没有副本的生活——这就是属于你的人生。而你所存在的这个世界，就由你的心来决定。

存在意识：世界只对我们自己有意义

一个人的生命难道不是像一代人的命运一样珍贵吗？要知道，每一个人都是一个与他同生共死的完整世界，每一座墓碑下都有一部这个世界的历史。

——海涅科恩

在日本，如果游僧想要借宿寺院，必须以法战赢了寺院的代表才行。某日，一名学问高深的游僧来访，在法战中却刚好遇到了寺院的一个天生愚钝的独眼和尚。法战结束后，游僧跑到方丈那边，说自己被打败了，并自叹不如独眼和尚的悟性，他讲述了法战的整个过程："首先，我竖起一指，表示佛理至尊，人天无二；他就竖起两指以对，表示佛、法二者，是一体两面，似二而一。之后我竖三指，表示佛、法、僧三宝，和合而住，缺一不可；他就在我面前握起拳头，表示三者虽分，但皆由一悟而得。"

游僧离去后，独眼和尚找到了方丈，要找游僧算账，说他侮辱了自己："哼！他瞧我独眼就竖起一指，讽刺我只有一只眼睛。因为他是客，我就以礼相待竖起两指，表示他有两只眼睛，比我幸运多了。谁知他竟然毫不客气，

竖起三个手指，暗示我有三只眼。我受不了这样的奇耻大辱，举起拳头正要打他，谁知他拔腿就跑到你这边来了。”

同是佛门中人，两个人却能从指头与拳头看到不同的东西，因为游僧和独眼和尚活在不同的世界中，万物皆无定法，佛理本就是如此。

真实而客观的，或者说，原本的世界到底是什么样子？似乎没有人可以知道，因为我们总是在通过自己的眼睛去观察，自己的双手去触摸一切，在某种意义上，我们都是管中窥豹者。我们的眼睛并非如我们想象的那样客观和可靠，它是会选择的，选择那些我们想看到的东西，而忽略那些我们认为“本不应该存在于这个世界”的部分。

我们其中绝大部分人，也许是因为没有机会，也许是因为不愿意，总是和完整的、“真正的”世界无缘，我们都只能够感受到自己所存在的那个世界。至于那些不断思考和探索世界本真样子的人，则最终成为了我们所说的哲学家。

世界只不过是心的投影

一天，小和尚问老和尚：“师父，您以为，一个人最害怕的是什么？”

“你以为呢？”老和尚含笑看着徒弟。小和尚想了想：“是孤独吗？”老和尚摇了摇头。“那是误解？”“也不是。”“我知道了，是绝望。”“不对。”小和尚冥思苦想了十几个答案，老和尚都一直摇头。“那师父您说，到底是什么？”小和尚迷惑地问。“自己。”“自己？”小和尚抬起头，“自己有什么可怕的？”

老和尚笑了笑说：“其实你刚刚所说的那些孤独、误解、绝望等，都不过是我们内心世界的影子，是你自己给自己的感觉罢了。当你不停地对自己说：‘这些真是太可怕了，我根本承受不住。’那你就一定真的会被打败。同样，倘若你总是告诉自己：‘其实这些没什么好怕的，只要我勇敢面对，就能战胜一切。’那么，就没什么能够难得倒你。一个人若连自己都不怕，他还会怕什么呢？何必苦苦执著于那些虚幻？”

我们都活在自己所创造的世界里，悲伤也好，快乐也罢，都是我们内心对世

界的投影。因此，活着的时候，没有必要怀疑自己的眼睛和心，你所感受到和你所拥有的，就是确切的存在，不管别人怎么看，在你的世界中，这就是真实。至于别人口中的那个世界，只要对你的生活不会造成太大影响，就大可以忽略。也许，那些世界也是真实的，不过，真实也有很多种，何必要抱着执念呢？佛说，执著是苦恼的原因，放下执著，你才能得到自在。

有些东西，真的是无关紧要的存在

曾经有一个朋友，与同事的关系很差，可以说几乎到了水火不容的地步，以至于他的家庭生活与工作都受到了很大的影响，最后，忍无可忍的他选择了辞职。我问他："如果不是因为那个人，你会留下来吗？"他答道："当然啦，这个工作我还是很喜欢的，但是我实在是太讨厌那个家伙了，只要他在那里一天，我就会觉得浑身不舒服，所以只好离开。"

"他对你很重要吗？"我问，他头摇得像拨浪鼓："怎么可能，我巴不得他根本就不存在。""那为什么你要让这个人，成为你生命的重心？"被我这么一问，他顿时变得哑口无言。

很小的时候，就有人告诉我，永远不要浪费你的一分一秒去想任何你不喜欢的人，因为憎恨别人对自己是一种很大的损失。也根本不必回头去看那个咒骂你的人是谁。如果有一条疯狗咬你一口，难道你也要爬过去，反咬他一口吗？

当你真正能够意识到这一点时，你就会放得下很多事情，也就不会再妄自菲薄了。你再一无是处，再不讨人喜欢，也是你自己的世界存在的意义，缺了你，这个世界就会崩塌；而其他人再重要，再辉煌，没有了他们，这个世界也会照样继续。因此，善待你自己就是保护你所在的这个世界，只要你每天微笑，你的世界就是阳光的；只要你坚持梦想，生活就永远有希望。这个世界的模样，由你来决定。

我们都是绝对主角

每个人出生时都是一片茫然，在我们成长的过程中，我们看，我们听，把我

们所经历的，父母告诉我们的，书本上所学到的，各种各样的片断拼凑起来，一点点地建立起属于我们的那个世界。在这个世界上，总会有各种人物登场，不时地上演一出出悲欢离合和一幕幕喜怒哀乐，但主角始终是我们自己。

有个人饲养了几只老鼠，这几只老鼠很神奇，有预知危险的本领。一天，老鼠突然从家里逃走了。他弄不清是怎么回事，也就拼命地在后面追。没多久，山洪暴发。他因为在外面，幸免于难。还有一次，他外出要上船时，老鼠在他的提袋里骚动起来，他立即收住步子，老鼠随之也安静下来。结果，出航的船只遇上风暴，沉没在大海里。

因此，这个人对老鼠十分信任。这天，正在吃食的老鼠突然显得十分惶恐不安。他觉得这一定是危险的预兆。

“啊？一定是要出事了，不知这次是火灾还是水灾？不管它，赶紧搬家吧。”由于事发突然，他仓促贱价卖掉了房子，匆忙搬走了。而乔迁新居后，老鼠也就恢复了常态。这个人很好奇，自己搬走后旧居到底会发生什么灾难，于是，他往旧居打了个电话。

“喂，我是以前的老住户，打听一下，在我搬走后，您那里还好吗？”“很好啊。”那人回答。“你确定没有发生什么事吗，请您再仔细想一下。”“一定要说的话，那就是我搬来后没多久，就搬来了一位新邻居。就这些。”“这样啊，”这人有点失望，“那新搬来的是什么人？”“是位很和善的人。”接电话的人已经有点不耐烦了。

“真的吗？”他决定打破砂锅问到底。“是啊。他很喜欢猫，养了很多。”

无论怎么说，在我们的这个世界中，所有的事物和关系都是围绕着“我”所展开的，就如同一张不断延伸的大网，自己始终是居于网的最中央。人也好，事也好，他们组织起来的方式就是与你的关系。没错，某个人很有能力，很英俊，也很有钱，但是因为他和你完全不熟，那么，他就处在你的世界的边缘；而你的某闺中密友长相一般，性格也很麻烦，不过常常与你一起互倒苦水，那她就是你的世界中的重要人物。

这就意味着，当你再看身边的人和事时，就应该按照他们对你的意义，而非他们表面看起来的模样来排序了。也许某些东西很好，全世界的人都想要，但是，它们对你没有意义，或者说，你完全不需要的话，那就没有必要在你的世界中保留它们的位置，人也一样。所有的东西，它们存在的价值都在于你内心的标准。所以，下次再面临选择、不知所措时，与其拼命地想从他人那里得到答案，还不如静下心来听听你内心真实的想法，答案其实一直就在那里，只是等着你去发现罢了。



小贴士：别人其实不了解你

一只猪、一只羊和一头乳牛，被关在同一个畜栏里。一次，牧人捉住了小猪，它开始大声号叫，猛烈地抗拒。羊和乳牛很讨厌它的号叫，便说："他常常捉我们，但是我们也没有大呼小叫的！"猪听了答道："捉你们和捉我那完全是两回事，他捉你们，只是要你们的毛和乳汁，但是捉住我，却是要我的命呢！"

立场不同、所处环境不同的人，是很难了解彼此的困惑和感受的，因此对别人的建议、经验，不宜全盘照搬，而应该根据自己的情况来做具体的分析。

社会影响：你的行为最终会影响到你自己

人生的快乐和幸福不在金钱，不在爱情，而在真理。即使你想得到的是一种动物式的幸福，生活反正也不会听你一边酗酒，一边幸福的，它会时时刻刻猝不及防地给你打击。

——契诃夫

有一个妒妇来到一名得道高僧的面前，向高僧诉说自己的苦恼。妒妇说："很多年了，我一直怀疑我丈夫有外遇。然而好几年过去了，我却总是找不到丈夫有外遇的证据。因此，我每天都过得忐忑不安。"

高僧问："你为什么会怀疑自己的丈夫呢？"

妒妇回答"当初和他在一起时，他还只不过是个穷光蛋，我就是看中了他的人品和能力才嫁给了他。可是今天的他，已经功成名就，事业上如日中天，为人又豪爽大方，身边美女如云，诱惑多多。而我呢？随着岁月的流逝，魅力早就不如当年了。"

高僧沉思了一下，从桌子上拿起了一个苹果。给这个女人看了看之后，他拿起了一把刀，开始慢慢地给苹果削皮。

高僧说："这其实是一个好苹果，可是我总是怀疑这个苹果里面有虫子。"高僧一边说着，一边一圈圈地把苹果的果肉削掉。而且高僧一边削，一边说："你看，我花了这么多心思寻找虫子，却总是找不到，心里越来越急躁，削苹果的速度也就变得越来越快。"

妒妇一边听，一边点头。一直到最后，这个女人发现高僧的手掌中只剩下了一个干巴巴的果核。

大师笑了。他说："你看，多么美好的东西，因为怀疑它有虫子，我一圈一圈地削，削到最后，我们终于知道了，这确实是一个好苹果。所谓虫子，其实只是我们想象出来的。可是，等我们最后明白时，苹果已经没有了，最终只能剩下一个干巴巴的果核。"

很多根本不存在的东西，只要你不断地重复就会在潜意识里变成事实。在你的潜意识中，那些人、事、物在你自己的妄念中都会得到不断的加强。如果是好东西，那么用这个方法很好；如果是坏东西，那你就吃了自己种下的苦果。

投射：你只能看见你所知道的

可以说，你对待世界的方式就决定了你的存在方式，这不仅是"付出才有回

报”的等式，还在于我们只能够接受那些我们认为存在的东西。一个说谎成性的人常常会觉得别人在欺骗他，一个相信世界上只存在利用和被利用关系的人也很难感受到无私的爱和关心——即使它们对另外一些人来说是如此真实的存在。

这就是心理学上常说的“投射”，即我们所说的“以小人之心度君子之腹”。因为每个人的经验都具有很大的局限性，所以我们很难完全理解他人的世界。在遇到各种情况时，我们总会把自己做事情的逻辑套在别人身上，用我们能够理解的方式来解释他人的行为，只有这样，我们才能相信自己的世界是真实的。

因此，要想获得快乐和感受到温暖，除了要相信“人间自有真情在”之外，自己身体力行的实践也很有必要。怀着良好的愿望为人处世，不仅会使收到他人和社会的回报的概率更高，还会让你有较大的机会感受到愉快的情绪，以更正面的方式来解释他人的行为。积极地看待这个世界和你自己，这样会给你带来愈来愈快乐的良性循环。

蝴蝶效应：一点的影响不只是一点

“蝴蝶效应”的原意，是指“热带海洋上空的一只蝴蝶扇了扇翅膀，结果造成了海岸的一场飓风”，即一点微小的变化经过层层影响，可能会造成难以想象的巨大后果。后来有一部同名的心理电影，讲述了拥有可以回到过去的自己的身体的男主角的故事，他借着这个力量，一次一次地想通过回到从前的自己，改变当时的行为来获得一个自己想要的现在，结果却发现情况越来越糟，对过去一点的改变造成的连锁反应使自己和所爱的人变得更加痛苦和绝望……如果说在此之前我还曾经幻想过能够回到过去的自己来避免现在的某些遗憾的话，这部电影给我带来的倒吸一口凉气的恐惧让我彻底打消了这个念头——事情往往并不是按照我们期待而计划好的方向去发展，也许现在的状态就是最好的样子。

事物的发展都是环环相扣，相互关联的，改变其中的某个微小细节就有可能会对事件的结局产生颠覆性的影响。人在社会中亦是如此，即使是作为微不足道的一分子，每个人也在时刻以自己的行为影响着周遭的环境。就如同投在水中的石子，谁也不知道那一圈圈的波纹最终会传到哪里。那么，这是否就意味着我们

应该放任自流，不做任何努力呢？也许未必。

每个人所在的环境都在不断改变着其中的个体，而人本身也在适应环境的同时改造着自己身处的地方，有时是出于无意，有时却是有意的。人们和环境的相互影响充满了随机的变化，但并非毫无规律可循，事实上，千百年来政治家和社会学家们就在不停地研究这些问题，并发现了很多规律。

模仿和被模仿

近年来有一项研究发现了一个有趣的现象：那些共同生活了几十年的夫妻，尽管有的可能原来相貌毫无共同之处，但在朝夕相处了一生之后，他们的容貌也会变得惊人的相似，这种情况甚至可以推广到主人和宠物的身上。究其原因，科学家推断是在日常生活的相处中，夫妻双方会自觉或者不自觉地模仿对方的表情和动作，久而久之，造成了他们肌肉的分布和生长朝着共同的方向发展，从而使脸和身体的轮廓越来越相似。

在社会中也是如此，不仅有“近朱者赤，近墨者黑”，而且个体的一言一行也在时刻被观察和模仿。当你总是斤斤计较时，用不了多久，你就会发现身边那些本来大方的人也开始变得斤斤计较起来。每个人都在通过观察别人的行为，以及行为带来的后果来不断调整自己本身的行为，从这个意义上说，你是如何对待周围环境的，会在很大程度上影响到你所受到的待遇。只是这种影响有时候太过潜移默化，我们自己很难意识到，但却时时刻刻都在发生着。所以，当你下次想要抱怨人际关系不好或处境不顺时，也许应该先检讨一下自己对待周围人的方式。

一粒老鼠屎，坏了一锅汤

玩过牌的人都知道，倘若所有人都遵守规则、老老实实的话，游戏是可以顺顺利利、很愉快地进行下去的。但是，一旦有一个人出了老千，想要耍诈的话，游戏就会开始变得混乱——如果出老千的人没有被制止和惩罚，出老千的人就会以惊人的速度增加，最后人人出老千，从而导致牌局完全无法继续下去。

原因其实很简单，破坏规则的人如果没有受到足够严厉的惩罚，他将通过这

个行为获得极大的好处，并且是通过侵犯其他人的利益来达到的。为了避免自己的利益受到进一步损害，其他人此时的最好策略就是迅速模仿破坏规则的人，“以牙还牙”来保护自己。

微笑和快乐

多年以来，人们都以为只有心理状态会对人的行为造成影响，但是，近年来的研究发现，我们的行为和言语同样会对心理状态产生作用。实验中，原本是同样心情的两组人，一组人被要求连续做 5～10 分钟的微笑表情，而对另一组人则不做任何要求，10 分钟后，再让两组人分别报告自己此时的心情，微笑组明显要愉快得多——下次心情沮丧时，你不妨试试这个方法，对着镜子朝自己微笑，也许心情就此明亮了。

观念也好，情绪也好，只要你不断地对自己重复，它就会渐渐成为你的一部分。当你不断传递给周围的信息是你很积极和友善时，不仅周围人会对你形成越来越正面的看法，你对自己就是个好相处和乐观的人的观点也会更加肯定。无论是做事方式，与人交流的态度，还是对自己的看法，都是在习惯中稳定下来的，并最终成为你自己人格的一部分。保持行为和思想的良性互动，无疑对各个方面都大有裨益。



小贴士：踢猫效应

心理学上有一个著名的“踢猫效应”：老板骂了员工小王；小王很生气，回家跟妻子吵了一架；妻子觉得窝火，正好儿子回家晚了，“啪”给了儿子一耳光；儿子捂着脸，看见自家的猫就给了它狠狠一脚；那只猫冲到街上，正遇上街上的一辆车，司机为了避让猫，却把旁边的一个小孩给压死了，而这个小孩正是老板的儿子。

情绪的传染有时很可怕。以愉快的态度去面对不愉快的事情，你就成了生活的强者。你也许会觉得其他人并不值得你如此和善地对待，你可能是对的，但是这种不以牙还牙的反应对你是最好的。

从众效应：你要跟大家一起去哪

社会犹如一条船，每个人都要有掌舵的准备。

——易卜生

社会心理学上有一个著名的研究从众行为的实验，过程是让一些心理健康、智力正常的成年人单独和几名实验助手一起做题，而他们当时并不知道除了自己外其他那几个做题的人都是实验助手。题目很简单，都是些比较明显的长度不一样的线段长短是否一致的图片题，而且这些题目在他们单独回答的情况下都是能够轻松地回答正确的。但在实验中，几名实验助手会故意回答出错误的答案。实验结果是：尽管这个实验并不涉及任何强迫的程序，这些人格健全、智力正常的成年人中的大部分都选择了和实验助手们一样的、明显错误的答案，并在实验结束后仍然坚持认为那个答案是正确的。

看来，“指鹿为马”也许并不仅仅是因为害怕。有没有完全不从众的人？如果有，那应该是相当特立独行，以至于与社会有点格格不入的人，毕竟人是群居动物，完全脱离群体是不利于生存的。一定程度的从众是取得社会认可和保持社会地位的必要手段。而且，不管怎么说，在大多数情况下，选择和大部分人一样，即使不能保证是最优选择，也基本上是安全的。

从众的原因有很多，有对自己能力的不自信，也有纯粹是害怕独特带来的舆论压力，但不管怎样，从众的人最终可能是选择了违背自己意愿的行为，在保护了自己的同时，也留下了些许遗憾。

从很小的时候，老师就告诉过我，“真理往往掌握在少数人手中”。如果每个人都抱着同样的想法从不怀疑的话，那人类很可能早就灭亡了。无论是人类的发展，还是社会的进步，但凡先进的东西总是从无到有，从少数扩大到多数，从异端到主流。这样的规律，在哥白尼提出“日心说”的时代是如此，现在也是一样，

就连服装款式的更新，也遵循着它——总是要有第一个吃螃蟹的人穿着有点怪异的它招摇过市。

很多人不清楚他们该去哪，但你该想想

很多人，尤其是女人，她们从小就活在别人的指示中。父母或者其他人说，你该读××大学，学××专业，做××工作，她们就按照既定的轨迹走下去。选择了别人认为的好的、稳定的但是自己不喜欢的工作，与适合过日子而非自己所爱的人结婚，虽然有点味同嚼蜡，但是他们管这叫现实的生活。但也有这样一群人，她们始终知道自己想要什么，她们不妥协，一直努力地尝试过自己想要的那种生活，哪怕别人都认为这是荒唐的梦想。

相比于几千年来的封建社会，如今的女人已经拥有了很多的自主权，可以选择的职业不再像从前那样备受限制，也可以选择单身或者不生育，甚至是性取向所受到的社会压力也比过去要小得多。与众不同一点，也许没有你想象的那么可怕，毕竟，社会已经越来越鼓励多元化的发展方向，也对自主选择的权利给予越来越多的支持。

很多人看起来非常忙碌，她们的时间都被各种琐事占满，头脑也是如此，生活似乎就是在忙得滴水不漏的过程中被一只无形的手在推着前进，即使有不满、有疑问、有不甘心，也无暇思考到底有没有解决的方法。但是你可以试试看，给自己一点空闲，每天或者至少每周专门空出一段时间，把手头上的事情放一放，用来计划和思考。学会安排自己的生活，把事情一件一件拆开来处理，你会发现，很多从前觉得棘手的事，其实并不难解决，而经过这样的思考和沉淀之后，你对未来的方向也必将会有更清晰的认识。对生活随性，并不是代表盲从而不知前面的方向。

那所房子不适合你

猴子攒了些钱，准备盖所新房子。新房子的地基刚打好时，恰巧碰上大象区长来附近工作。它看了猴子新房的地基后，向猴子提了个建议：“你这房子也太小了，要盖就盖座大房子，多宽敞，多气派。”

猴子一想，大象区长说的应该不会有错，于是就把地基扩大了几倍。

在猴子的新房就快要封顶时，长颈鹿市长下来视察工作，看到了猴子的新房，长颈鹿市长发表了自己的看法："这房子大是大，可是矮，一点也不雄伟，真是有损本市市容！"

猴子听了，觉得也是，总不能造一座有损市容的房子，咬咬牙，就又把房子加了几层。

新房终于造好了，又高又大，很气派，可猴子却一点都高兴不起来，反倒是整天愁眉苦脸的。原来，这幢大房子不但花光了猴子所有的积蓄，还让它欠了一屁股的债。造了这样一座只适合长颈鹿和大象住的房子，又有什么意义呢？

有人说，聪明女人必定会了解潮流，但不会跟风。不知道你有没有发现，满大街都是的流行款，其实穿得好看的没有几个，最有气质的美女永远不是那些只会跟着流行杂志走的女人——正好相反，她们往往是根据自己的特点来选择适合自己的服装和配饰，她们知道自己穿什么样风格的服装最好看。当然，要走到这一步不容易，没有血淋淋的失败教训，也要摸爬滚打好多年，难怪有句话在时尚界广为流传，"长得好看不算本事，穿得好看才是聪明。"

你现在就可以去翻翻衣柜，看看自己因为一时冲动买了多少时髦而完全没有机会穿的衣服。穿衣如此，做其他事也差不到哪里去，而且，买错了衣服大不了压箱底，选错了路有时就不那么容易绕回来了。

每个人选择的角度和标准都不一样，而且每个人的素质和愿望也各不相同，很难想象有一条路可以让所有人都得到幸福。当别人都说好时，那很有可能是相对于她们自己而言的，至于对于你来说好不好，怎么个好法，那就另当别论。所以，别人怎么说不重要，你应该清楚什么才是自己真正需要的，生活的方式千差万别，幸福的模式也各不相同，你应该有这样的觉悟——你所选择的道路也许和别人有所不同，但是只要它能够通向你想去的地方，它就是值得去尝试的。

出众，就是有点不一样

传说，某日佛祖欲将衣钵传给弟子，于是召集弟子到讲坛前，手中拈着一枝鲜花面向众弟子，默默无语。弟子们均不解佛祖的心意，默默相对，只

能不断猜测，只有大弟子大迦叶，看着佛祖手中的鲜花微微笑了起来，于是佛祖也笑了，将衣钵传给了他。

在芸芸众生中我拈起一朵花，众人都笑我痴、笑我傻，不解我意，只有一人看我手中的花微微笑了起来，于是我也笑了，而这人最终成了我的知己……

当初周杰伦刚出道时，很多人对其“周氏唱腔”嗤之以鼻，认为这不过是哗众取宠的手段，并断言他不会红太久。但是，近十年过去了，周杰伦依然是华语乐坛最红的歌手，其名字永远是销量的保证，其唱腔甚至影响了一大批新人，成为了一场乐坛革命。倘若他当初没有坚持那独特的唱法，而是转而去模仿那些当红歌手的曲风，很难想象他会取得今天的成就。

智者之所以是智者，先驱之所以被称为先驱，就是因为他们发觉了别人还未知的真相，看到了大部分人看不到的真理，在被承认之前，在被觉悟了的大众膜拜之前，他们都是少数派。如果不能坚持自己的想法，也许他们也就沦为了芸芸众生的一粒沙。换句话说，也许早已有很多人看到了那些真理，但是却因为自己的怀疑而将其深埋心底，最终使自己和真理都湮没在了历史之中。



小贴士：毛毛虫效应

法国心理学家约翰·法伯曾经做过一个著名的实验——毛毛虫实验：把许多毛毛虫放在一个花盆的边缘上，使其首尾相接，围成一圈，并在花盆周围不远的地方，撒了些毛毛虫最喜欢吃的松叶。

毛毛虫开始一个跟着一个，绕着花盆的边缘一圈圈地走，一个小时过去了，一天过去了，又一天过去了，这些毛毛虫还是夜以继日地绕着花盆的边缘在转圈，一连走了七天七夜，它们最终因为饥饿和精疲力竭而相继死去。

如果有一个毛毛虫能够破除尾随的习惯，走出花盆去觅食，就完全可以避免悲剧的发生。后来，科学家把这种喜欢跟着前面的路线走的习惯称为“跟随者”的习惯，把因跟随而导致失败的现象称为“毛毛虫效应”。

鹤立鸡群：有必要完全地展示自己

在我们所具有的一切缺点中，最为粗鲁的乃是轻视我们的存在了，越爱人生，就越不能服膺生活着的条件。如果只为了凝视人生，要意识做什么呢？

——杜·伽尔

在一个偏僻的山谷中，有一座荒凉的断崖。不知道什么时候，断崖边上长出了一株小小的百合。在百合刚诞生时，长得和周围的杂草一模一样。但是，它心里很清楚自己并不是一株野草。

在它的内心深处，有一个念头："我是一株花，而不是野草。唯一能证明我是花的方法，就是开出美丽的花朵。"怀着这个念头，百合努力地吸收水分和阳光，深深地扎根。终于，在某个春天的清晨，百合的顶部结出第一个花苞。

百合的心里非常高兴，附近的杂草却都很不屑，它们在私底下嘲笑百合："这家伙明明是草，偏偏说自己是一株花，我看它顶上结那个东西不是花苞，而是头脑长瘤了。"

在公开场合，它们则讥讽百合："你就不要再做梦了，即使你真的会开花，在这荒郊野外，又和草有什么区别？"偶尔也有飞过的蜂蝶鸟雀，它们也会劝百合，不用那么努力，在这断崖边上，即使开出了世界上最美的花，也不会有人来欣赏的。

百合回答："我要开花，是因为我知道自己可以开出美丽的花；我要开花，是为了完成作为一株花的庄严使命；我要开花，是由于想以花来证明自己的存在。不管有没有人欣赏，这是我应该做的事情。"

有一天，它终于开花了，它那令人惊叹不已的花朵，成为断崖上最美丽的风景。这时候，野草与蜂蝶都沉默了。百合花就这样一朵朵地盛开着，年

年春天，百合都努力地开花、结籽。它的种子随着风，落在山谷、草原和悬崖边上，于是，年复一年到处都开满了洁白的百合花。

几十年后，远在百里外的人，都千里迢迢赶来这里欣赏百合开花。无数人看到这从未见过的美，都感动得落泪。那里，被人称为“百合谷地”。

展示自己独立而与众不同的美，是对人生负责的一种表现，也是自我认可的重要方法。工业化的社会依靠批量生产来促进效率，但规模化的大工业使得无论是产品还是人都失去了独特的美感，每个城市看起来都相似，所有摩天大楼都是同样的玻璃幕墙，专卖店里排列着成千上百件同款同色的成衣，连快餐店里服务生的微笑都是全球化的统一标准——人们活在单调乏味的巨大工厂中，如果不用某种方式使自己从人群中独立出来，恐怕会有很多人怀疑自己的存在感，甚至模糊了“自己”和“别人”的界限。

成功并不可怕

很多女人害怕成功，因为“女强人”似乎就是不受欢迎的标签。传统的女人就应该是柔弱的、被动的、需要保护的。温驯而没有攻击性的女人自然是不醒目的，她们努力使自己看起来更小一点，更柔弱一点，用其楚楚可怜的形象来博取世人的怜悯。她们所做的，不是“争取”，而是等待，等待着骑着白马的王子来拯救她，给予她幸福。

也许你的等待不会落空，但别人给予的“幸福”是否就是你想要的那种幸福呢？为什么我们不自己去选择和争取自己想要的生活？努力工作得到社会的认可，赚钱为自己和父母买想要的东西，我相信这种满足感不是别人能够带来的。为什么女人天生就要被排除在这种幸福之外？

变得醒目似乎就意味着更容易树敌，有更多机会成为别人攻击的目标，但是，正如前面所说的，成功的一切都与醒目有关，如果一直生活在不为人所知的暗处，很难想象你可以有机会充分品尝到成功的喜悦。

没错，有的人天生就迷恋站在聚光灯下的感觉，而有的人却对活在众人的注

视下充满了无可名状的恐惧。但是这种恐惧并非是不能克服的，尝试大声说出自己的想法，刚开始你可能会有一点不习惯，但用不了多久，你就不仅不会对别人投过来的目光感到难受，而且会慢慢体会到这带来的好处——你将有更多的机会了解新的信息，尝试新的东西，甚至接触更多高层次的人。这一切，就决定了你会有更大的空间来提升自己，从而进一步发展自己的能力，去追求并获得你想要的东西。

有时与众不同的感觉也很好

“我们都害怕和别人一样，但更害怕和别人不一样。”这句话是我在一个朋友的空间里面看到的，这样矛盾的担心常常会出现在青春期的少男少女的头脑中，因为他们的自我还不够成熟和完整，要用标新立异的打扮和行为言论使自己不被人群所淹没，但是又害怕坚持了自己真正的想法而不被同伴所认可。所以，这个时期的人行为常常显得矛盾而不理性。

但很多成年人的自我同样很脆弱，以至于他们一直活在被别人评价的恐惧中，“如果别人知道了，会怎么说呢？”成为了一些女人踟蹰不前的原因。其实，别人不一定会怎么说，就算说了，也可能就是说说而已，你不理睬，别人也就很快就会忘掉或者习惯。

而且，为什么要因为别人的话而怀疑自己？每个人都是独特而唯一的存在，每颗渴望被认可的心也都坚信自己有着某种独一无二的美，为什么要不敢承认呢？

对你自己的生命负责

每个生命都是一个奇迹，如果它看起来平凡无奇、毫无特色，那一定是因为你没有用心去看，对世界是这样，对自己更是如此。自己的那些与众不同，是否已经被你忽视了太久，以至于你自己都想不起来了呢？曾经有个朋友在聊天时无意和我提到，她学过多年的绘画，以前还梦想过成为一名画家，言语中流露出一些遗憾。我惊讶地问她为什么不参加最近举行的一个业余绘画比赛，她听到时眼

睛一亮，但又很快的暗淡了下去，她淡淡地说：“已经多年不画了，手也生了，小孩子的玩意还提它做什么。”许多可以让生活更加精彩，让我们能够更加贴近梦想的机会，就被我们以各种借口推掉了。

做一些你真正想做的事，给自己一点惊喜，也许只是一条想了很久但是不敢尝试的裙子，也许是某项心动已久但是不好意思参与的极限运动，在自我突破的过程中，享受一下“与平时不太一样”的感觉。偶尔也给自己成为众人眼中焦点的机会，反正人生迟早是会过去的，勇敢不勇敢，失败不失败，最终都会化为轻烟，体验当下的幸福，也不枉费生命这个最好的礼物。

原来的你就很美

某日，皇帝想整修京城里的一座年代久远的寺庙，便派人去找合适的人选，希望能够把寺庙整修得漂亮而庄严。很快，大臣带来了两组人马，其中的一组是京城里有名的工匠，另外一组是几个和尚。皇帝也犯了愁，不知该选哪一组，一个大臣就出了个题目，让这两组人各去整修一个小寺庙，这两座寺庙恰好面对面。整修前，工匠们向皇帝要了一百多种颜色的颜料，又要了很多精巧先进的工具。而和尚这一组，却只拿了一些抹布和水桶。

三天之后，皇帝和大臣们来了。他们首先查看了工匠们所装饰的寺庙，只见这座寺庙被描绘得五颜六色，所用的工艺也极为精巧，皇帝和随从都赞叹不已。

接着，皇帝又转头看和尚整修的寺庙，只看了一眼就愣住了：寺庙非常干净，里面所有的物体都显出了它们原来的颜色，而它们淡淡光泽的表面就像镜子一样，反射出周围和谐的色彩——天空的浮云、地上的树，以及对面五颜六色的寺庙，所有的一切，都变成了它美丽色彩的一部分，而这座寺庙只是宁静地接受这一切。所有的人被这种庄严深深地感动了。

每个人被创造的时候都是被小心琢磨的，可算是浑然天成的宝物，值得用心品味。自然而然的存在有种和谐的美感，是任何刻意设计的东西所无法比拟的。



小贴士：第三选项的魔力

科学家先给志愿者看A物、B物两个东西，要他们两者选一，因为两个都差不多好，这些实验者在考虑的过程中就表现出了焦躁不安的情绪，他们反复地在好多个因素中层层抽丝剥茧，试图抽出A、B之中较佳的那个。

之后，科学家再给他们“第三样东西”，即C物。这个C物和刚刚的B物很相似，但明显比B物还“烂”。这时，科学家让志愿者再一次在A、B、C中选其一，按理说，志愿者应该“更烦躁”才是：两个都选不完了，更何况多了第三个！奇妙的是，在C物出现后，实验者忽然表现得如释重负，做出了他们的决定。

那个决定，正是B物。刚刚的A物竟被无缘无故地丢弃了。科学家将这奇妙的“第三个选项”——C物，直接称为“诱饵”，它的存在，能够凸显B物的优势。换句话说，只要你能善用这个“C物”，就能巧妙地凸显自己！

心理调适：学会随时调整自己的心态

人生无论在极坏的时候或是最好的时候，总是美的，而且向来是美的。

——德莱塞

有一个人搭船去外国，途中遇到了大风暴，全船的人都惊慌失措，但他看到一个老太太非常平静地在祷告，神情十分安详。等到风浪过去，全船都脱离了险境，这个人很好奇地问这个老太太，为什么刚才一点都不害怕。

老太太回答：“我有两个女儿，大女儿已经被上帝接走，回到了天家，二女儿住在英国。刚才风浪大作时，我就向上帝祷告，如果接我回天家，我就去看大女儿，如果留我性命，我就去看二女儿，不管去哪里我都一样，所以，我为什么要害怕呢？”

为什么有的人总是不快乐？良好的家境，出众的容貌，似乎所有的幸运都已经集中在了她们身上，但是她们却整天愁眉不展，好像命运亏欠了她们一样。有的人却正好相反，一无所有，命途多舛，却整天乐呵呵的，似乎不顺的命运不能在她们身上投下任何阴影。这样看起来，幸不幸福，好像真的和境遇无关。

心理学的一些调查研究也表明，幸福感是一种相当稳定的存在，觉得幸福的人，就算遭到挫折、境遇发生巨大的改变也能够很快调整过来；而觉得不幸福的人，就算是碰到了彩票中奖这样的好事，在最初的兴奋过后，大多也会回复到郁郁寡欢的状态，从天而降的幸运似乎也不能改变她们不快乐的命运。

所以有人说，“当一个人认为自己是最聪明的人的时候，他多半很蠢，但是当一个人觉得自己是最快乐的人的时候，那他一般就是真的很快乐。”快乐绝对是来自于内心的东西，如果你下定决心要过得不幸，那么估计上帝也救不了你。因此，要过得快乐，最基本的要求就是，你自己先要决定过得快乐。

每个人都在用自己的方式来解释世界，快乐的人和不快乐的人的区别并不在于她们的生活境遇有多么不同，或者是智商和容貌的差距有多么大，而是看待事件的角度。对生活抱着乐观心态的人，会将不顺的挫折看做不愉快，但是是人生必经的小插曲；而抱着悲观态度的人，则会把快乐的事当做一时的运气，甚至是坏事的前兆。因此，前者就生活在了阳光明媚的“美丽天堂”之中，后者则呆在了愁云密布的小角落中，她们的生活状态也就大不相同。同样的心理，为什么要充满烦恼呢？可以选择的话，为什么不选择快乐呢？

放轻松，问题也许没有这么严重

曾经参加过某个心理小游戏：把最近最令自己烦恼的三件事情写在一张纸条上，然后主持人将所有参与游戏的人的纸条都收集起来，放进一个小箱子中，封上封条。四个星期后，大家都再聚到这里，把箱子打开，每个人都看看，自己当初所忧心的烦恼是否还在。

结果你大概也猜到了，几乎到场的每个人都发现，在经过了近一个月之后，自己当初所担心的事现在看来根本就不值得一提——害怕的情况没有出现，似乎很棘手的问题解决起来也没费多少心思。这个游戏的名字，就叫“世上本无事，庸人自扰之”。

想想我们的生活，不知已经花费了多少时间和精力去思考、苦恼那些根本不会发生的事，所以，下次你再忧心忡忡时，不妨回想一下从前是否也出现过这样的情况，自己最终又是如何解决的，也许会释然很多。

开一扇窗，又是一个晴天

一个商人，总是活在焦虑中，尽管生意越做越大，但是总是担心明天的行情就会不好。妻子和孩子都不能劝慰他。某天，上帝交给了商人一个任务，叫他牵一只蜗牛去散步。商人虽然记挂生意，但是上帝的旨意不能违抗。可是，蜗牛爬得实在太慢了。商人又是催促又是吓唬又是责备，可怜的蜗牛只能用抱歉的目光看着他，仿佛在说：“我真的已经尽了我的全力了！”

商人又气又急，对蜗牛又拉又扯又踢，蜗牛受了伤，爬得越发慢了。商人真想丢下蜗牛不管，但又担心没法向上帝交代。他只好耐着性子，让蜗牛慢慢爬，自己则以一种接近静止的速度跟在后面。就在这个时候，商人突然闻到了花香，原来这附近有个美丽的花园。接着，他听见了鸟儿在轻轻地歌唱，感到了细细的微风。再后来，商人还看到了美丽的夕阳、灿烂的晚霞，以及满天的星斗。商人这才体会到上帝的巧妙用心：他不是叫我牵蜗牛去散步，而是叫蜗牛牵我去散步呀！

其实活在一种什么样的状态中，很大程度上是由我们自己决定的。也许你也有过这种经验，当你觉得沮丧，对生活不满时，如果你只是躲在小角落里独自哭泣、听悲伤的情歌，或者是一边吃垃圾食品一边自怨自艾，那坏情绪会逐渐蔓延开来，似乎所有的一切都染上了灰色，自己的失望也会愈发严重，而且搞不好会走到更加想不开的死胡同里去。

但是，如果你在刚出现坏情绪苗头时就去运动，找朋友八卦或者看点喜剧的

话，那沮丧情绪很快就会烟消云散。其实很多人都知道对抗不良情绪的方法，但是，有时是由于惯性，有时是由于惰性，慢慢就放任自流，让自己消沉下去了。

没有什么是绝对的，悲伤也是生活的一部分

与那些经常沉浸在悲伤中的人刚好相反，生活中有这样的一些人，她们对生活中一丝一毫的沮丧都满怀恐惧，一旦自己出现了任何不快，她们就会焦虑不已，想尽办法去扭转局势。在这些人的眼中，人生就是应该时时晴天，充满欢声笑语。她们注定会过得很辛苦，因为她们想要的与自然的人性相悖，正如月亮一定会有圆缺一样，人的机遇会有变化，情绪的波动也会有周期，生活本来就不是单一的调子。只有欢乐的人生，绝对是不完满的。

悲伤、恐惧、焦虑，这些都没有什么可怕的，只要你自己不怕。悲伤会过去，恐惧会消失，你只是需要一点时间。而且，即使我们曾经一度难以承受的痛苦和创伤，也不是完全没有价值的。它们可使我们的意志更坚定，思想和人格更成熟。

没有体会过悲伤的人是无法理解真正的快乐的，老人家总说，没有完全的好事，就如同没有完全的坏事一样。塞翁失马的故事讲了很多年，真正能够做到如此的豁达的人却少之又少。其实，正如同光明永远和黑暗相依一样，任何事物都有正反两面，只要我们耐心等待，潜藏的东西都会最终浮现。光明很美，它使我们看见许多东西，也使我们看不见许多东西。而假如没有黑夜，我们便看不到那些闪亮的星辰。

一切都会过去的

佛语说，“当你快乐时，你要想这快乐不是永恒的。当你痛苦时你要想这痛苦也不是永恒的。”当你想要放弃时，应该明白世界原本就不属于你，因此你用不着抛弃，要抛弃的是一切的执著。万物皆为我所用，但非我所属。人的心若死执自己的观念，不肯放下，那么他的智慧也只能达到某种程度而已。

不管你是否准备好，终有一天一切都会结束的。不会再有旭日东升，不会再有灿烂星空，不会再有一分一秒的光阴。你收藏的一切，无论是你弥足珍贵的，

还是你已经忘记的，都将留给别人。

所以，对眼前的一分一毫计较得太多其实没有什么意思，你今天骄傲不已的那些财富、地位、名望和权力都将变成细枝末节的事情。终有一天，令你痛苦的那些嫉恨、冤仇、挫败和悔恨之心都将消失。同样，你那些忧心不已的希望、雄心、计划和未竟之事都将终止。现在看起来无比重要的成败得失也将褪色。你来自哪里，用什么样的方式生活都不重要了。你是貌美如花，还是才华横溢也不重要了。你的一切都无关紧要了。当你领悟到这一点时，就会放下那些执著了，眼前的这些烦恼和愤怒，终将成为尘土。



小贴士：棉花糖实验

20 世纪 60 年代末，斯坦福大学的心理学家做了个实验：让许多未满 6 岁的小孩分别坐在椅子上，让他们从面前的托盘选择自己最喜欢的食物或者玩具，并告诉他们可以选择现在就吃或者拿自己喜欢的东西。或者选择等心理学家出去一会儿，当他回来后，小孩就可以得到两份。在心理学家出去期间，如果哪个小孩等得不耐烦，可以摇桌子上的铃，心理学家会立刻返回，那么这个孩子可以立刻得到一份，但必须放弃第二份。

孩子们的表现千奇百怪，但是，十几年后，研究者发现那些通过了实验，即选择等待的孩子成年后更加成功。在生活中，自控力也许比智力更加重要——我们无法控制这个世界，但我们可以控制自己如何去看待这个世界。

自由的感觉：你觉得自由那便是真的自由

让死人去埋葬死人吧，我们既然有生命，我们就应当活下去，而且要活得幸福。

—— 列夫·托尔斯泰

柏拉图在跟随他的老师苏格拉底学习哲学时，曾经问过苏格拉底到底什么才是生活。苏格拉底叫他到树林走一次，可以来回走，在途中要取一支最好看的花。

柏拉图充满信心地出去了。过了三天三夜，他也没有回来。苏格拉底只好走进树林里去找他，最后发现柏拉图已在树林里安营扎寨了。

苏格拉底问他："你找着最好看的花了吗？"柏拉图指着边上的一朵花说："这就是最好看的花啊。"苏格拉底问："为什么不把它带出去呢？"

柏拉图回答老师："我如果把它摘下来，它马上就枯萎。即使我不摘它，它也迟早会枯。所以我就在它还盛开的时候，住在它旁边。等它凋谢的时候，再找下一朵。这已经是我找着的第二朵最好看的花。"

这时，苏格拉底告诉他："看来你已经懂得生活的真谛了"。

这就是拿得起，放得下。拥有美貌、智慧、财富、爱情和朋友的感觉都很好，那种巨大的幸福让人产生无论如何也想要把时间停住的愿望。但是，短暂的迷恋之后，我们都应该明白，这些都会消失的，硬要留住注定会消失的东西，绝对是徒劳而且可悲的。每个人生活中的大部分道路，还是靠我们自己走过来的。那些有过的美好，经历过就已经是幸福，那些人陪我们度过了我们人生中的一个片断，已经足够。

心有多大，世界就有多大

世界到底有多大？对于天文学家来说，远远不止银河系的边缘；对从未走出过大山的农民，也许就只到看得到的那个山头；对《星星之声》里面的女主角来说，"世界就是手机信号能够到达的地方"；对于某些哲学家，世界有可能就只是某只蝴蝶的梦境。

对于每个人来说，可以触及的世界都是不同的。对于某些人来说，"好人必有好报"也许就是世界的规则；而对于另外一些人来说，"人不为己，天诛地灭"才是活生生的生存法则。所以，对人世善恶的争论永远无止无休，谁也无法说服

谁——因为他们根本就活在不同的世界。

当你领悟到我们每个人感受到的世界都只是整个世界的某个侧面，甚至是某个片断时，你就不会再对自己和这个世界苛求，为什么别人总是不能理解我的感受？因为没有一个人可以完全了解另外一个人，甚至是他自己。为什么自己不能像别人一样获得那么光鲜幸福，为什么人生总是有这么多的不愉快？在别人的世界里，大概你看起来也是很完美、快乐的，因为你在深夜独自哭泣这种事情，并未发生在他们的世界中。

每个人都渴望自由，但是现实又是如此让人觉得不自由，离经叛道的行为和离奇古怪的幻想，都是因为对无限自由国度的向往。其实，正如前面所说的，我们所存在的世界不过是我们自己内心的投影，所谓的牢笼，也不过是我们内心对自己的束缚。只要心自由了，世界就是无限广阔的。

学会从容

一天，马戏团来了个新的弟子，按照惯例，教练从走钢丝开始教起，这个弟子在练习时，每次总是没走几步就掉下来，练习了许多次还是如此，最后沮丧地坐在地上不肯起来。教练走了过来，微笑地拍拍弟子的肩膀说："掉落，是走得稳的先决条件。"弟子想了想，又重新爬上去练习了。教练在一边叮咛："走，不停地走，直到你能够忘了那条钢丝的存在，忘了掉落这件事，你就是真正学会了。"

人生绝对是处处充满意外的，订得再严密的计划在瞬息万变的现实面前也会显得苍白无力。有些人会因为计划需要不断更新和修改而忧心忡忡、沮丧万分，担心对生活失去了掌控，因而一直活在失落和焦虑之中。其实，很多时候就像那个弟子练习走钢丝一样，与其太过于注重脚下的每个细微的步子，还不如带着微笑、抬头挺胸，把心思花在前进的方向上，若是在走的过程中不小心掉落，就重新再站起来，继续走。当有一天我们不再在意"意外"，不再在意"掉落"时，就可以走得比别人稳，就得到了真正的自由。

当你知道了自己该去的地方，就可以变得从容，就不会对眼前的一些微小差

别计较太多。很喜欢的一个词是“殊途同归”，连完全不同的道路都可以走向最终共同美好的结果，人生又有什么理由不过得从容、放松一点呢？当你真正放得开时，就可以用更轻快的步伐来走前面的道路；当你不再死守内心的执念时，便会发现人生有无限多种可能。就算走错，沿途可能也会有意外的美景，只有不拒绝意外的人，才有从容的心态去享受生命的美好。

边走边放

山上的寺庙里有两个和尚，他们每天都出去化缘，不多久，小和尚就发现山下的缘非常好化，随便到山下走走，就能化到很多，但是师兄每天回来却都是两手空空。小和尚就讽刺大和尚：“师兄，你日出而作，日落而息，可你总是空手而去，空手而回，你化的缘呢？”

师兄念了声阿弥陀佛，说：“师弟，你化了这么久的缘了，怎么还没有参悟到化缘的妙处和真谛啊？化的缘在心里。缘自心来，缘也应该由心去才是。”小和尚听得一头雾水，说：“不明白，不明白。” 他觉得自己一时很难参悟师兄的话，就决定明天一起跟师兄去化缘，看看师兄是怎么做的。

次日，小和尚要跟师兄去化缘，他拿出了那个他平日化缘用的布袋。大和尚说：“师弟，放下布袋吧。”小和尚不解，问：“为何？”大和尚说：“你这布袋里装满私欲贪婪，拿出去，是化不来最好的缘的。”

小和尚又问：“那我们把化来的东西装哪儿？”大和尚答：“在心里。人心无所不容。”

就这样，大和尚和小和尚就上路了。他们每到一个地方，就会有很多人认出大和尚。大和尚还没来得及说话，他们就主动拿出东西来给大和尚。有的还说，幸亏大师上次施舍，才使我们渡过难关。您的大恩大德，我们真是没齿难忘啊！小和尚一边接过东西，心里一边想，“哼，刚才不让我拿布袋，看你等会儿把东西往哪里搁。”

他们继续往前走，他们化的缘也越来越多。小和尚看到今天收获颇丰，满怀欣喜。恰在这时，从远处走过来一个农夫，怀里还抱着一个孩子，边走边哭。原来农夫的孩子得了重病，可是他一时拿不出钱来给孩子看病。大和尚就走过

去，把化来的财物全部给了农夫。他们继续前行，除了温饱外，他们一路化了就舍，舍了再化。大和尚问小和尚："师弟，跟我出来你化到了什么？"

小和尚苦笑。大和尚说："师弟，你只知道缘来之福，而不懂得缘去之福。看天地间，自然万物为何如此美丽，那是因为天地万物都在循环啊。风水、日夜、四季，哪一样不是在循环？光知道缘来之福的人，不知道那只是片刻的欢愉，时间久了，就是一池死水。你一定要放下，才能得到真正的快乐。"

为什么很多人在成年之后，就无法拥有年少时清朗无畏的笑容？因为年纪大越大，就越发现身上背负责任的沉重，自己的梦想、社会的要求、家庭的责任……这些不愿放弃，或者说，不敢放弃的东西压在身上，使得步伐日益沉重，所以，他们说人生好累。

名也好，利也好，缘也好，太多的话，终将是沉重的负担，会让自己累得喘不过气来。万事万物，来是偶然的，走是必然的。所以你必须，来则安之，去之随缘，随缘不变，不变随缘。不要总是握紧双拳，而是要放开手，因为后面还有更加精彩的人生。只要心中不再抱有对过往和所拥有的执著，就会有更多空白的心情来体会此时此刻的美好，就会有新鲜的力量去探寻未来的道路。



小贴士：懦弱的鲨鱼

曾有人做过实验，将一只最凶猛的鲨鱼和一群草鱼放进同一个池子，然后用强化玻璃隔开，最初，鲨鱼每天不断冲撞那块看不到的玻璃，奈何这只是徒劳，它始终不能过到对面去，试了每个角落，每次都是用尽全力，但每次也总是弄的伤痕累累，持续了好一些日子，每当玻璃出现裂痕，实验人员马上加上一块更厚的玻璃。

后来，鲨鱼不再冲撞那块玻璃了，对那些美味的猎物无动于衷，实验到了最后的阶段，实验人员将玻璃取走，但鲨鱼却没有反应，每天仍是在固定的区域游着，它不但对那些草鱼视若无睹，甚至于当放进自己这边池子里的食物游到对面去时，也立刻放弃追逐，说什么也不愿再过去。其实，束缚它自由的，是它自己的恐惧。

一生的心理学：身体是为了心而生活

长命也许不够好，但是美好的生命却够长。

——富兰克林

天气很热的夏日，禅院里的花很快就被太阳晒萎了。“天哪，快浇点水吧！”小和尚喊着，就急匆匆去提了桶水来。“不要急！”老和尚说：“现在太阳太大了，一冷一热，花非死不可，等晚一点再浇好了。”

傍晚，那盆花已经被晒成了“霉干菜”的样子。“也不早点浇……”小和尚咕咕哝哝地说：“一定已经死透了，怎么浇也活不了了。”“不要啰唆了，浇就是了。”老和尚指示。水浇下去，没多久，已经垂下去的花，居然全“站”了起来，而且一付生机盎然的样子。

“天啊！”小和尚喊道：“它们可真是厉害，憋在那儿，撑着不死。”“胡说什么！”老和尚纠正：“它们不是撑着不死，是好好活着。”“这有什么不同呢？”小和尚低着头。“当然不同了。”老和尚拍拍小和尚：“我问你，我今年八十多了，你看我是撑着不死，还是好好活着？”

等到晚课完了，老和尚把小和尚叫到面前问：“怎么样？想通了吗？”

“没有。”小和尚还是低着头。老和尚摸了摸小和尚的头：“你想想，那些一天到晚怕死的人，是不是撑着不死？而那些每天都向前看的人，就是好好活着。我们得一天寿命，就要好好过一天。那些活着的时候天天为了怕死而拜佛烧香，希望死后能够成佛的，是绝对成不了佛的。”老和尚笑笑：“他今生可以好好过的时候，都没有好好过，老天又何必给他死后更好的日子？”

到底我们是为了什么而活？是为了多活一天就多挨一天的苦难，还是为了用尽全力享受一切美妙的旅程？这个问题有千万种答案。我们出生，并非我们所选，但生命却又始终是我们自己的。我们并非带着什么使命降生，也不是非要幸福快

乐或长命百岁。如果我们什么都不做，这一辈子，也就这样过去了。到底上帝是为了什么而创造人类的，我们无法解释，有时也无须解释。

我们每个人都自己决定了自己活下去的目的，因为，人生本来是没有什么意义的，如果有，那就是我们后来加上去的。而我们所做的一切，就是为了让它在结束时不像开始时那样一片空白。无论活下去的目的是什么，我们所做的，都应该是为了心而服务的，而非身体。如果一个人会呼吸，会吃饭，但是他连自己是谁，想要什么都不知道，那种活着其实和死了也没有什么实质性的区别。

一念之间

传言，曾有一名日本武士问高僧："世间真的有天堂和地狱吗？"高僧不答，却说："你有把剑，可惜好像钝得根本坎不下我的头。"武士被激怒，拔剑相对。此时高僧慢慢开眼，方道："地狱之门由此打开。"武士顿觉心中一震，当下大悟，遂收剑，高僧一笑："天堂大门由此敞开。"

物质是享受不完的，最好的东西和最大的愉悦永远来自于你的内心，因此，活着的每一分、每一秒，都应该关注自己内心的需求。天堂还是地狱，都不过相对与内心而言，满足了自己真正的愿望，哪里都可以是天堂。

身体的疼痛确实很可怕，但真正能够把人击倒的，绝对还是心灵的绝望和沮丧——当你觉得活下去已经成为一种负担，心中对世界没有任何眷恋，那不仅无法体会生命的美好，本人也和行尸走肉没有什么区别了。一个人，只要信念还在，就永远有机会从头再来，但是如果已经决定了要放弃，那即使真的存在奇迹，也无法拯救他。

知道自己想去哪里，想要什么，永远比在哪里，拥有什么要重要得多。幸福的定义，由你自己决定；想要的生活，由你自己选择。

让身体和心对话

我们自己常常是不了解自己的，我们的身体也很难保持和心的一致，而这一系列的失衡，就成为了疾病和痛苦的源泉。有一些技术，已经被证实可以调节这种失衡。这些技术讲起来你一定不会陌生：中医、瑜伽、冥想。事实上，只要能

够坚持，这些方法非常有效。它们的共同点在于都注重于倾听身体内部的需求，将身体和情绪统一起来，从而达到一种身体和精神的和谐状态。

当你陷入了沉思的状态，身体就会很自然地放松，身心都处在一种“静”的境界，这样的你就可以最大限度地避免外部不良信息的干扰，使你有机会倾听自己内心真正的声音。想象也好，直觉也好，它们将会自动浮现在你的眼前，当你学会了不再逃避自己真实的想法时，你会对自己的存在和信念愈发坚定，你也会开始明白你自己的身体就是你最有力的依靠，沮丧、焦虑和恐惧也都将离你而去。

坚持你想坚持的

从前，有个国王整天被忧虑困扰，担心自己的军队打败仗，害怕今年的收成不好，怀疑大臣们不忠心……总之，从登基那天起，他就没过上一天舒心日子。

某天，国王突发奇想，扮成乞丐，打算去王宫外看看普通人的生活。

傍晚时，国王来到了郊外的一座破旧的农舍前。农舍的主人坐在屋檐下吃着一小块面包，笑容灿烂无比。国王忍不住走进去问他：“你为什么这么快乐？”“我是个木匠，今天赚了钱，晚饭有了着落，当然开心了。”“如果明天没人找你干活，你还会开心吗？”国王问。老木匠微笑回答：“快乐和不快乐都是自己决定的，跟别人没关系。”

晚上，国王回到宫殿，越想越怀疑：“快乐怎么能由自己决定呢？我要考验考验他，看他能快乐多久。”于是国王连夜颁布了一条法令——所有住在城里的木匠必须到王宫门口站一个月的岗，站岗有酬劳，但要等到月末才会得到。

第二天早上，老木匠还没出门就被侍卫长抓到宫墙外站岗，直到黄昏才放他回家。晚饭时间到了，国王急忙换上乞丐的装束，去木匠家探访。到了木匠家，国王看见桌上不仅摆放着面包，竟然还有葡萄酒。国王好奇地问：“你今天的晚餐怎么如此丰盛？”木匠笑着说：“我奉命去给国王站岗，我刚才去了当铺，把侍卫长发给我的佩剑当掉了。”“这可是要杀头的啊！”国王故意惊叫道。“没关系，月末一发工钱我就把剑赎回来，过会儿我用木头做

把假的放在剑鞘里，看不出来。”木匠胸有成竹地说。

第三天，国王果然看见木匠的“佩剑”插在剑鞘里，看上去跟真的一模一样。此时，对面一阵骚动，有个乞丐偷了小贩的甜瓜，正好被侍卫长抓住，侍卫长严厉地说：“偷盗的惩罚是砍手。你，”他冲正在站岗的木匠招了招手，“用你的佩剑把小偷的右手砍掉。”

乞丐苦苦哀求，而木匠不仅很同情乞丐，另外他的“佩剑”一旦拔出来就会露馅，国王替他捏了一把汗。

就在这时，木匠仰头对天空大声说：“神啊，如果这个人罪不可赦，请赐予我执行命令的力量；如果这个人值得宽恕，请把我的铁剑变成木头的！”

说完他猛地抽出了剑。围观的人群发出阵阵惊呼：“变成木头的了！神仙显灵了！”凶残的侍卫长不得不把乞丐释放了。

只要你坚持你一定能够得到快乐，你就一定可以得到，这和你是国王还是木匠没有任何关系。无论是你生存的理由，还是活下去的目的，都也应该抱着这样的坚持。

记忆与遗忘

记忆有多重要？看那些影视剧中失去记忆的人恐慌的表现就知道了，我们的记忆承载着以前的人生，以及“我”是个什么样的人的经验，对自己的一无所知比对世界的一无所知更加可怕。只有我们知道了“自己”是谁，才会对现实和世界有了理解的出发点。但是，还是会有很多人，说她们想要抛弃记忆——奈何桥上的“孟婆汤”就有着这样的暗喻：忘记了一切，才有获得新生的可能。换句话说，记忆让我们知道自己是谁，也剥夺了我们成为另外一个人的可能性，它束缚了人心，也让我们充满回忆的心灵很难有空位再去发现另外一个新的世界。

同样是人，同样经历了很多，为什么有的人就可以如此洒脱？即使经历了千山万水之后，仍然可以拥有一颗好奇无畏的童心，仿佛岁月的磨难不能在她们心上投下任何的阴影。究其原因，大概是这些人，除了拥有上天给予我们每个人的

“记忆”的天赋外，还学习到了“遗忘”的本事。

两位高僧在进行辩论，第一个高僧说道：“我的心中有一面镜子，我每天都不断地擦拭它，使它明亮照人，足以鉴我。”第二个高僧只说了一句：“我心中没有镜子，何用擦拭！”第一个高僧听毕自愧不如。

能够过目不忘的人是很聪明，但放得下过往的人才拥有大智慧。想要遗忘就好像是我们心中的一面镜子，每天不断地擦拭，它只会越来越清晰。只有做到了心中空无一物，才能真正遗忘；只有忘记了，才有真正的自由。



小贴士：女人的9条生活法则

（1）首先要喜欢镜子里的你，然后再喜欢别人眼中的你。

（2）要相信自己，善待自己，让自己的生活精彩纷呈。不要误认为是要让某个人后悔，而是为了让自己的人生更精彩。

（3）要穿高跟鞋，但不要高的太过分。

（4）要保留一点瑕疵，一点瑕疵能够造就个性，个性便会成就完美。

（5）要有几个死党，生病时，保证还能有人为你端茶送水。而不是声嘶力竭地嚎叫为什么说爱你的那个人不能来陪你。

（6）认真对待你的工作，它也许不如爱情来得让你心跳，但至少能保证你有饭吃，有房子住。

（7）今天把钱花光了，明天还可以挣回来。可是，今天可以带给你欣喜的东西，明天也许就失去了意义所以，要在钱可以给你带你快乐的时候花掉它。

（8）任何时候，不要为一个负心的男人伤心，伤心，最终伤的是自己的心。

（9）画了句号的感情，不要企图某一天会变成逗号，或者省略号。句号就是句号，重新去描只会破坏全局。